



# UNIVERSIDAD DE LA RIOJA

## TRABAJO FIN DE ESTUDIOS

Título

La meditación y el Pilates a través de la música para mejorar el aprendizaje emocional en Educación Infantil

Autor/es

MARÍA ROSA MARTÍNEZ MADORRÁN

Director/es

DAYA IBARRULA MORENO

Facultad

Facultad de Letras y de la Educación

Titulación

Grado en Educación Infantil

Departamento

CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

Curso académico

2019-20



***La meditación y el Pilates a través de la música para mejorar el aprendizaje emocional en Educación Infantill***, de MARÍA ROSA MARTÍNEZ MADORRÁN (publicada por la Universidad de La Rioja) se difunde bajo una Licencia Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 3.0 Unported. Permisos que vayan más allá de lo cubierto por esta licencia pueden solicitarse a los titulares del copyright.



# TRABAJO FIN DE GRADO

## Título

**EL MINDFULNESS Y EL MÉTODO PILATES A TRAVÉS DE LA  
MÚSICA PARA MEJORAR EL APRENDIZAJE EMOCIONAL EN  
EDUCACIÓN INFANTIL**

---

## Autor

María Rosa Martínez Madorrán

---

## Tutor/es

Daya Ibarrula Moreno

---

## Grado

Grado en Educación Infantil [205G]

---

Facultad de Letras y de la Educación

Año académico

2019/20

## 1. RESUMEN

El principal motivo por el que he realizado este trabajo de fin de grado de Educación Infantil es que actualmente, los niños viven rodeados de estímulos, lo cual en ocasiones puede ser perjudicial y desencadenar en sobreestimulación o estrés. La necesidad de ofrecer a los niños la oportunidad de enseñarles a detenerse y a ser conscientes de lo que existe alrededor, centrando la atención en lo que se está haciendo en cada momento, liberándoles de los pensamientos que ocupan nuestra; aprendiendo a aceptar las cosas como son, sin juzgarlas, aprendiendo a vivir con ellas y regulando cuando sea preciso, las respuestas emocionales, sin dejarse llevar por bloqueos mentales o arrebatos emocionales en ciertos momentos; mediante la implantación de programas en las aulas que favorezcan y ayuden al niño en su desarrollo emocional. Esto nos lleva al principal objetivo de este trabajo, elaborar una propuesta de intervención didáctica basada en Mindfulness destinada a alumnos del 3º curso del Segundo Ciclo de Educación Infantil.

Para ello, en primer lugar, se ha recurrido a fuentes teóricas de la Educación Emocional y la importancia de esta en el desarrollo integral de los niños, de Mindfulness, del Método Pilates y el desarrollo motriz de los niños además de la importancia de la música en estas etapas. Posteriormente, con la información más relevante y atendiendo a la legislación vigente, se expone la propuesta didáctica realizada para conseguir el objetivo planteado. Además, para obtener unos resultados más ajustados a la realidad, se ha creado un diseño de caso único para llevarla a cabo con una pequeña muestra de niños de esta edad.

***Palabras clave:*** Educación Infantil, Educación Emocional, Mindfulness, Método Pilates, Música.

### **ABSTRACT:**

Children live surrounded by a big amount of stimulus which can sometimes be damaging and lead to an over stimulation or stress. Therefore, we need to give the children the opportunity to stop in front of this stimulus and let them be aware of their surroundings, giving them the chance to concentrate in only one activity at a time. It is important to free them from their thoughts which prevent them from paying attention. It is important in Early Education to give

the children the tools to free their minds. They need to learn to accept things as they are, without judgements.

Moreover, it is important to give them the tools to regulate their feelings, to avoid mental block and to learn to control their feelings, helping them in their emotional development. This can be taught in kindergarten classrooms, which lead to the main objective of this essay, to develop a teaching proposal based on Mindfulness and aim to students from third year of kindergarten.

In first place, there has been some research from theoretical sources from Emotional education and the importance of this last one in comprehensive development. Moreover, different theoretical sources about Mindfulness, Pilates method and children motor development have been studied. There is also a big importance of music in these early stages. Afterwards, with the most relevant information of this sources and taking into account the current legislation, the teaching proposal is presented to achieve the objective set out. Furthermore, in order to obtain more realistic results, a design has been created to be carried out with a small sample of children in this stage.

**Key words:** Pre-primary education, Emotional Education, Mindfulness, Pilates, Method, Music.

## 2. ÍNDICE

1. RESUMEN .....	2
2. ÍNDICE.....	4
3. INTRODUCCIÓN .....	6
4. OBJETIVO Y SUBOBJETIVOS .....	7
5. MARCO TEÓRICO .....	8
5.1. Educación emocional.....	8
5.2. Mindfulness.....	15
5.3. El método Pilates en educación .....	18
5.4. La importancia de la Educación Musical.....	19
6. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN .....	21
6.1. Introducción .....	21
6.2. Contexto .....	21
6.3. Destinatarios .....	21
6.4. Justificación.....	23
6.5. Objetivos .....	24
6.6. Contenidos.....	24
6.7. Metodología .....	25
6.8. Actividades .....	27
6.9. Atención a la diversidad .....	29
6.10. Temporalización .....	30
6.11. Evaluación .....	30
6.12. Diseño de caso único .....	31
6.13. Conclusión de la intervención didáctica .....	32

7. CONCLUSIONES .....	33
8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	34
9. ANEXOS .....	38

### 3. INTRODUCCIÓN

Nuestra vida se encuentra enmarcada por emociones como la alegría, el miedo, la tristeza o la rabia. Cada vez están más presentes en nuestro día a día, sobretodo en el ámbito educativo. La familia es el primer grupo social con el que el bebé comparte experiencias y en ella se desarrollan competencias emocionales con unos vínculos afectivos muy intensos y estrechos, pero también los niños desde muy temprana edad comienzan a socializar en otro contexto más amplio, la escuela. En ella, pasan gran parte del día, exponiéndose a situaciones marcadas por las emociones y las relaciones sociales. Familia y escuela son dos pilares fundamentales para el desarrollo de las habilidades emocionales en el niño y son dos contextos que inciden en el niño de forma directa y muy relevante. Es por esto que la Educación Emocional en Educación Infantil es una pieza clave dentro del desarrollo integral. Esto, no solo implica el conocer las emociones propias y las de los demás. También el saber expresarlas, controlarlas o gestionarlas correctamente es un requisito básico para una persona con inteligencia emocional. Para desarrollar el conocimiento, la expresión, la gestión o el control emocional, es fundamental conocerse a sí mismo, por lo que técnicas como el Mindfulness o el Método Pilates engloban los diferentes niveles de la persona contribuyendo a un mejor manejo de las emociones. Además, la música influye en los estados emocionales de las personas y a través de esta, podemos ayudar a los niños a identificar qué sienten, a expresarse e incluso a calmarse.

Este Trabajo de Fin de Grado en Educación Infantil consta principalmente de dos grandes bloques, el primero de ellos consta de un análisis teórico de diferentes fuentes, obteniendo así suficiente información para poder sustentar junto a la legislación vigente, la segunda parte de este trabajo, la cual consta de una propuesta de intervención didáctica para centros que impartan Segundo Ciclo de Educación Infantil, junto a una muestra de diseño de caso único realizado con personas a la que se he tenido la oportunidad de acceder y presentar una pequeña parte de la propuesta para conocer las opiniones de los padres sobre trabajar la Educación Emocional mediante técnicas relacionadas con la meditación y relajación.



#### **4. OBJETIVO Y SUBOBJETIVOS**

El objetivo de este trabajo es conseguir mejorar la Educación Emocional en los niños de 3º curso del Segundo Ciclo de Educación Infantil a través de la aplicación de técnicas Mindfulness y con la aportación de algunas posturas y ejercicios del Método Pilates junto con la presencia de la música, con el fin de perseguir los siguientes subobjetivos:

- Potenciar el desarrollo de la Educación Emocional mediante el equilibrio entre mente y cuerpo a través de técnicas y ejercicios que implican la activación de la mente y el movimiento.
- Reducir los niveles de estrés, las actitudes disruptivas y agresivas en los niños, a través de la creación de relaciones positivas tanto consigo mismo como con los demás así como una mejora en la gestión de sus emociones.
- Realizar de forma lúdica actividades que contribuyan a la mejora de la autoestima y autoconcepto en los niños para la formación de una imagen positiva de sí mismo.
- Poner en marcha un programa educativo basado en técnicas Mindfulness para adquirir sus beneficios y mejorar con ello el bienestar de los niños y sus habilidades sociales y personales.
- Conseguir que los niños adquieran e interioricen técnicas para controlar sus emociones, calmarse a sí mismos y focalizar la atención de forma autónoma, para que puedan acudir a ellas e incluso realizarlas en su día a día o en los momentos en los que alguna emoción o sentimiento negativo les aborde e impida así, permitir al niño realizar actividades o tareas con dificultad.

## 5. MARCO TEÓRICO

Bajo mi visión personal la Inteligencia Emocional, es una habilidad personal de los seres humanos que permite comprender, gestionar, regular, discriminar y manejar las emociones propias y de los otros, por lo que influyen en las relaciones sociales. La Educación Infantil es para la mayoría de los niños y de las niñas el primer entorno de socialización, por lo que es necesario implementar desde esta etapa, una educación emocional para que los niños aprendan a manejar y entender las emociones, proporcionando así una mejora en las relaciones sociales establecidas y en su autoconcepto personal.

En este Marco Teórico se va a realizar un análisis de diferentes documentos científicos que permita mostrar qué es la Educación Emocional, el Mindfulness, y el Método Pilates, partes centrales de este trabajo. Además se realizará un breve análisis de los autores más relevantes y sus técnicas para implantar la expresión musical en la etapa infantil.

### 5.1. Educación emocional

Los orígenes del concepto Inteligencia Emocional se remonta en los inicios del S.XX, donde Edward Thorndike define la habilidad para comprender y dirigir a los hombres y mujeres y actuar sabiamente en las relaciones humanas. Más tarde, los enfoques humanistas dieron un énfasis especial al bienestar personal, experimentando las propias emociones y creciendo emocionalmente, donde la principal tarea del maestro consiste en ayudar al alumno a encontrar lo que tiene en sí mismo<sup>1</sup>, Carl R. Rogers resalta la importancia de lo emocional frente a lo racional a través de la educación democrática centrada en la persona, basada en crear las condiciones favorables que faciliten el aprendizaje y que liberen las capacidades de autoaprendizaje.

En 1990, Salovey y Mayer <sup>2</sup>, introdujeron el término Inteligencia Emocional, la cual la definen como *“una parte de la inteligencia social que incluye la capacidad de controlar nuestras emociones y las de los demás, discriminar entre ellas y usar dicha información para guiar nuestro pensamiento y nuestros comportamientos”*. Inspirado en el trabajo de estos, en

---

<sup>1</sup> Capó, J. S. (1986). Psicología humanista y educación. *Anuario de psicología/The UB Journal of psychology*, (34), 85-102.

<sup>2</sup> Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2003). La inteligencia emocional en el contexto educativo: hallazgos científicos de sus efectos en el aula. *Revista de educación*, 332(12), 97-116.

el año 1995, Goleman, a través de su obra *“Inteligencia Emocional”*, dio finalmente a las emociones una gran relevancia dentro del desarrollo humano afirmando que el CI no es lo más importante para saber si un niño es inteligente o no, planteando la clásica discusión entre cognición y emoción.

Las emociones son originadas debido a diferentes estímulos sensoriales que llegan a nuestro cerebro, donde se produce una respuesta neurofisiológica y el neocórtex interpreta esa información. Atendiendo a este mecanismo, Bisquerra<sup>3</sup>, define la emoción como un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Este considera que en lo que respecta a la estructura de las emociones, estas pueden identificar dos grandes categorías de teorías: por un lado, la de las *emociones discretas*<sup>4</sup>, entendiendo así las emociones, se pueden identificar, diferenciar y definir. Muchos autores coinciden que existen emociones básicas, pero la falta de acuerdo de cuáles son, explica las *teorías dimensionales*<sup>5</sup>, que sitúa a cada emoción en un punto del espacio definido por estos ejes factoriales, donde, las emociones negativas, se experimentan ante acontecimientos valorados como una amenaza, pérdida o dificultad; mientras que las positivas, son experimentadas ante acontecimientos valorados como un progreso hacia los objetivos personales como asegurar la supervivencia y progresar hacia el bienestar. La combinación de dos polaridades o ejes factoriales ha dado lugar a modelos bidimensionales, entre el que destacamos el modelo circunplejo de Russell (1980).

#### Anexo 1: *Modelo circunplejo de Russell*

Por otro lado, Goleman define a las emociones como impulsos que nos llevan a actuar, como unos programas de reacción automática con lo que nos ha dotado la evolución. Atendiendo a su significado etimológico, la palabra emoción proviene del latín, del verbo *movere* (moverse) junto con el prefijo *e-*, el cual le da el significado de “hacia”, lo cual implica que en toda emoción hay una tendencia implícita a la acción<sup>6</sup>. Cada una de las emociones

---

<sup>3</sup> Bisquerra, R. (2011). Educación emocional. *Propuestas para educadores y familias*. Bilbao: Desclée de Brower.

<sup>4</sup> Basada en el evolucionismo de Darwin, la cual sostiene que existe un determinado número de emociones.

<sup>5</sup> Basadas en la tradición de Williams James, teoría donde las emociones se sitúan dentro de un continuo estructurado mediante polaridades y se proponen diferentes polos, valencia (positiva-negativa; placer-displacer); arousal (activación alta-baja); aproximación-evitación.schoss

<sup>6</sup> Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Kairós.

desempeña un papel único en nuestro repertorio emocional y predisponen al cuerpo a un tipo de respuesta distinto en función a las experiencias vividas y la cultura en la que una persona se envuelve.

Bisquerra considera la Educación Emocional como un proceso educativo, continuo y permanente que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integra. Para ello, se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones, con objeto de capacitar al individuo para afrontar mejoras en los retos que se plantean en la vida cotidiana con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social del individuo.

La implicación de la familia es clave para desarrollar en los niños las competencias emocionales, *“La vida en familia supone nuestra primera escuela para el aprendizaje emocional. Esta escuela emocional no funciona solo a través de lo que los padres dicen o hacen directamente a los niños, sino también en los modelos que ofrecen a la hora de manejar sus propios sentimientos y aquellos que tienen lugar entre marido y mujer”*. La responsabilidad de los profesionales de la educación y de los padres, está en procurar la adquisición y el desarrollo de habilidades emocionales cuanto antes en los niños, por eso, un buen profesional en la educación debe, según Gallego, 1999:

- Tener conciencia de sus emociones y procesos emocionales que acarrearán para poder actuar y reaccionar en consecuencia con ellos ante sus alumnos.
- Tener capacidad de controlar sus emociones para afrontar eficazmente acontecimientos de la tarea educativa.
- Ser capaz de motivarse a sí mismo y superar los retos que se plantean.
- Tener las habilidades sociales necesarias para crear y mantener relaciones, reconocer los conflictos en el aula y saber solucionarlos.

Además, Gallego<sup>7</sup>, considera que la educación emocional en el ámbito educativo puede ser llevada a cabo desde:

---

<sup>7</sup> Andrés Viloria, C. (2005). La educación emocional en edades tempranas y el interés de su aplicación en la escuela: programas de educación emocional, nuevo reto en la formación de los profesores.

- La autorreflexión sobre nuestra práctica educativa con respecto al desarrollo emocional.
- Integrando prácticas educativas adecuadas para el desarrollo de las capacidades de armonización cognitivo-emocionales.
- El entrenamiento emocional mediante un programa diseñado al efecto integrado en el currículum ordinario, a través de algunas sesiones de las diferentes áreas o de la acción tutorial.

Goleman, afirma en su libro “*Inteligencia Emocional*” que las emociones permiten afrontar las situaciones que son demasiado difíciles como para afrontarlas exclusivamente mediante el intelecto, refiriéndose a un bagaje emocional que ha dado lugar a que las emociones se hayan integrado en nuestro sistema nervioso como tendencias innatas y automáticas. Según afirman los biólogos evolucionistas, esta inscripción en el sistema nervioso sirvió para garantizar la supervivencia de la especie. Este autor afirma que nuestra vida mental está formada por dos formas fundamentales de conocimiento, por un lado, está la *mente racional*, la modalidad de comprensión de la que solemos ser más conscientes, más despierta, más pensativa, con más capacidad de reflexión. El otro tipo de conocimiento es más impulsivo y más poderoso, es la *mente emocional*, con una respuesta más tosca. Normalmente, existe un equilibrio entre estas dos mentes y ambas operan en estrecha colaboración, entrelazando sus diferentes formas de conocimiento, pero cuando aparecen las pasiones, el equilibrio se rompe y la mente emocional secuestra a la mente racional.

En cuanto al desarrollo afectivo y emocional de los niños, a partir de los 3 o 4 años aparecen emociones complejas, como la culpa, la vergüenza o la timidez, se hacen mayores distinciones entre estados emocionales y se empiezan a identificar los acontecimientos que las provocan y las causas de estos estados, también empiezan a comprender que la memoria y los recuerdos pueden intervenir en los sentimientos. Sobre los 4 y los 5 años empiezan a entender que las emociones de los otros son agentes causales de su comportamiento y que estos tienen intenciones, creencias y deseos propios y que actúan de acuerdo con ellos, además, comienzan a comprender que distintas personas pueden sentir diversas emociones ante el mismo acontecimiento en función de cuestiones internas. Entre los 5 y 6 años se producen avances respecto al control y la expresión de las emociones, un elemento

fundamental para establecer relaciones satisfactorias con lo demás. Existen dos posturas defendidas por diferentes autores que nos pueden ayudar a comprender el desarrollo afectivo y emocional en los niños:

- Los modelos centrados en la afectividad defienden que una experiencia emocional y afectiva ajustada, es la base necesaria para desarrollar más tarde una buena comprensión y regulación emocional, destacando principalmente el establecimiento del vínculo afectivo y de un apego seguro.
- El desarrollo de capacidades cognitivas y la práctica a través de la interacción social son los elementos que explican cómo se adquiere una buena comprensión y regulación emocional, donde las interacciones familiares desempeñan según este modelo, un papel fundamental, ya que es el primer contexto donde el niño socializa con su mundo emocional.

Para el correcto tratamiento de la inteligencia emocional en el aula de Educación Infantil, se hace necesario un planteamiento educativo de las emociones que tenga en cuenta diferentes aspectos como una correcta estimulación afectiva de los sentimientos y de las emociones, cuidar y crear un ambiente adecuado, atender a la enseñanza de habilidades sociales, desarrollar actitudes como la empatía, la atención, la escucha, la comprensión, etc. Es fundamental reconocer a los maestros como agentes activos del clima emocional del aula, siendo así fundamental que cada educador se trabaje así mismo emocionalmente, estando así capacitado para intervenir en la educación emocional de sus alumnos.

Salovey y Mayer, definen la inteligencia emocional como *“la habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual”*. Estos adaptaron un modelo de habilidad de inteligencia emocional integrado por cuatro habilidades: regulación de las emociones, comprensión y análisis de las emociones, la emoción facilitadora del pensamiento y por último la percepción, evaluación y expresión de las emociones.

Por otro lado, Goleman define la inteligencia emocional como la capacidad para reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar bien las emociones, en nosotros mismos y en nuestras relaciones. La capacidad para conjugar adecuadamente el pensamiento con las emociones cuando se interactúa con el mundo social; y desde la etapa de infantil trabajarla en el aula es una tarea complicada debido a la etapa de desarrollo egocéntrica en la que se encuentran los niños. Daniel Goleman considera que el grado de inteligencia emocional no está determinado genéticamente, por lo que es posible ir aprendiendo a ser más intelectuales emocionalmente a medida que tenemos diferentes experiencias.

Diferentes autores relacionan la inteligencia emocional con la educación, por ejemplo, Goleman afirma que la inteligencia emocional está relacionada con el rendimiento académico debido al pensamiento positivo, al tener unas ciertas expectativas respecto a lo que el alumno puede conseguir. Gallego-Gil y Gallego-Alarcón<sup>8</sup>, opinan que la inteligencia emocional es un potencial con el que se nace pero a través de la educación es posible seguir desarrollándola. Por otro lado, Mestre y Fernández-Berrocal afirman que la inteligencia emocional puede ser mejorada a través de la educación. Gallego-Gil y Gallego-Alarcón, afirman que el desarrollo de la inteligencia emocional es un aprendizaje implícito que se genera aunque no seamos conscientes de que estamos aprendiendo ni tengamos el propósito deliberado de aprender.

El GROP<sup>9</sup>, fundado por Bisquerra en el año 1997, propone trabajar la educación emocional a partir de cinco bloques temáticos los cuales constan de actividades para el profesorado y el alumnado:

- La conciencia emocional: la cual permite comprender nuestras emociones, saber qué sentimos, qué pensamos. Reconocer nuestras emociones y las de los demás siendo capaces de expresarlas.

---

<sup>8</sup> Fernández-Martínez, A. M., & Montero-García, I. (2016). Aportes para la educación de la Inteligencia Emocional desde la Educación Infantil. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 14(1), 53-66.

<sup>9</sup> Grupo de Investigación en Orientación Psicopedagógica (por sus siglas en catalán).

- Regulación emocional: analizar cuáles son las respuestas inmediatas a la experimentación de una emoción y cuáles son las apropiadas. Son estrategias de regulación como instrumento para controlar la impulsividad.
- La autoestima: es una información contenida en nuestro autoconcepto basada en la combinación de informaciones objetivas sobre sí mismo y la evaluación subjetiva de estas informaciones. La autoestima positiva responde a una visión racional y a sentirse satisfecho de sí mismo y constituye un factor relevante en el ajuste emocional. Una baja autoestima, por el contrario, produce un comportamiento inseguro e inadecuado ante los demás.
- Las habilidades sociales: son las capacidades o destrezas sociales específicas, requeridas para ejecutar competentemente una relación interpersonal.
- Las habilidades de vida: permiten mostrar comportamientos apropiados para la resolución de problemas, relacionados con asuntos personales, familiares, de la comunidad, del trabajo.

La Fundación Botín<sup>10</sup> demuestra que introducir la inteligencia emocional en un proyecto educativo aporta a los niños las siguientes mejoras en su desarrollo socioemocional:

- Niveles de ansiedad más bajos.
- Capacidad para identificar y diferenciar las propias emociones.
- Habilidad para expresar sus ideas y sentimientos.
- Habilidad para defender sus derechos en las relaciones sociales evitando conflictos.
- Capacidad para reparar los estados emocionales negativos.

Autores como Élia, considera que es necesario establecer programas de educación emocional por diferentes motivos:

- Las competencias socio-emocionales son un aspecto básico en el desarrollo humano y la preparación para la vida.
- Existe un creciente interés por parte de los educadores sobre la educación emocional.

---

<sup>10</sup> Cassà, È. L. (2016). La educación emocional en la Educación Infantil y Primaria. En *Inteligencia Emocional y Bienestar II: reflexiones, experiencias profesionales e investigaciones* (pp. 557-570). Ediciones Universidad de San Jorge.



- Hay una necesidad de aprender a regular las emociones negativas para prevenir así comportamientos de riesgo.
- Además de una necesidad de preparar a los niños en estrategias de afrontamiento para enfrentarse a situaciones adversas con mayor probabilidad de éxito.

## 5.2. Mindfulness

Mindfulness, es un término inglés que proviene de la palabra “*Sati*”, de la lengua pali, una lengua hablada en la región donde vivió Buda y constituye la vía y el método para la cesación del sufrimiento<sup>11</sup>. Este no tiene traducción literal al castellano así que se le conoce como toma de conciencia, meditación o, atención plena. Se remonta hace más de 2500 años, en el budismo, y se ha integrado hace unos 30 años a otras disciplinas como la Psicología y Medicina de Occidente.

Una de las definiciones más utilizadas para este término es la de Jon Kabat-Zin el cual la define como *“el proceso de observar expresamente cuerpo y mente, de permitir que nuestras experiencias se vayan desplegando de momento en momento y de aceptarlas como son. No implica rechazar las ideas ni intentar fijarlas ni suprimirlas ni controlar nada en absoluto que no sea el enfoque y la dirección de la atención [...] la atención plena no implica intentar ir a ningún sitio ni sentir algo especial, sino que entraña el que nos permitamos a nosotros mismos estar donde ya estamos familiarizados más con nuestras propias experiencias presentes un momento tras otro”*.

Mindfulness implica prestar atención al momento presente que cultiva y desarrolla la mente mediante la meditación. Ofrece un método por el cual nos volvemos menos reactivos a lo que nos ocurre en el momento actual. Mindfulness constituye la manera de relacionarnos con la totalidad de la naturaleza y nos aporta un medio con el que poder reducir nuestro nivel general de sufrimiento y aumentar el nivel de bienestar.

Bisep, et al, lo definen como un estado de conciencia que supone *“darse cuenta de la experiencia presente con curiosidad, apertura a la experiencia y aceptación”*.

---

<sup>11</sup> Mañas, I., Franco, C., Gil, M. D., & Gil, C. (2014). Educación consciente: Mindfulness (Atención Plena) en el ámbito educativo. Educadores conscientes formando a seres humanos conscientes. *Alianza de civilizaciones, políticas migratorias y educación*, 193-229.

*“La atención plena es la llave maestra infalible y el punto de partida para el conocimiento de la mente, la herramienta perfecta y el punto focal para el desarrollo de la mente, la manifestación más elevada y el punto culminante de la libertad mental”<sup>12</sup>.*

Germer, señala tres elementos del mindfulness; consciencia, momento presente y aceptación. Por otro lado, Kabat-Zinn destaca siete elementos relacionados con la actitud hacia la práctica de la atención plena: no juzgar, paciencia, mente de principiante (estar dispuesto a ver las cosas como si fuera la primera vez), confianza, no esforzarse, aceptación y ceder (dejar ir o soltar la experiencia sin apegarse o rechazar determinados aspectos).

Los principales componentes de esta práctica son la concentración y la atención consciente de la mente. Focalizando la atención y concentrándonos en un estímulo, conseguimos distanciarnos de nuestras preocupaciones y pensamientos. El estado meditativo es diferente estado de relajación o de sueño, ya que la meditación se produce un incremento en el nivel de alerta en lugar de una reducción.

Dentro del área socio-emocional se está implementando intervenciones basadas en Mindfulness adaptadas al contexto escolar. Estas intervenciones tienen el objetivo de dotar a los niños de habilidades para la gestión del estrés y mejorar sus habilidades socio-emocionales, cognitivas y comportamentales. El desarrollo de habilidades en edades tempranas que faciliten el afrontamiento efectivo de los estresores diarios, promueve el bienestar psicológico y una actitud resiliente a lo largo del ciclo vital. En la actualidad se puede comprobar que la práctica de Mindfulness genera en la mayoría de las personas emociones positivas de distinta índole. En los estudios revisados sobre la práctica de la atención plena en el ámbito de la Educación Infantil, se observa que los resultados indican que la mayoría se centran en el diseño de programas para promover la educación emocional en el aula. Existe evidencia empírica que demuestra la utilidad de enseñar esta práctica desde edades tempranas, de manera que cuenten con una herramienta eficaz que les ayude a afrontar la vida de una manera más consciente y plena.

---

<sup>12</sup> Pacheco-Sanz, D. I., Canedo-García, A., Arija, A. M., & García-Sánchez, J. N. (2018). Mindfulness: atención plena en educación infantil. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 105-114.

A través de los programas y propuestas de intervención encontrados se ha podido comprobar cómo se puede llevar a cabo una educación emocional en el aula a través del Mindfulness como constructo de psicología positiva, obteniendo muchos beneficios practicándola desde pequeños, ya que es muy importante que los niños conozcan sus emociones y sepan regularlas para conseguir un bienestar emocional y un desarrollo integral. El Mindfulness para niños responde a la gran necesidad existente para encontrar un poco de tranquilidad, física y mental. Con esta práctica, los niños aprenden a parar por un instante, a tomar aliento y sentir lo que necesitan en ese momento; prestando atención y comprendiendo su mundo interior y el de los otros. El Mindfulness enseña a ir de la cabeza al cuerpo escuchando así todo tipo de sensaciones que nuestro cuerpo nos envía como respuesta a las emociones, pensamientos y preocupaciones (nervios, un nudo en el estómago, cansancio, etc) y aprendiendo desde una temprana edad a reconocer las señales que el cuerpo nos envía desde el interior.

En cuanto la práctica del Mindfulness dentro del contexto educativo se ha demostrado diferentes efectos:

- Contribuye al desarrollo de la creatividad,
- Mejora el desarrollo de las habilidades necesarias para las relaciones interpersonales,
- Incrementa las respuestas de empatía y
- Ayuda a cultivar la autocompasión.

Según Kaiser a través de la práctica del Mindfulness se puede cambiar a uno mismo, transformando el mundo en un espacio colaborativo, inclusivo, pacífico y amoroso. Esta, propone siete principios a tener en cuenta a la hora de practicar Mindfulness en el aula:

- Motivación: tener claro por qué se está enseñando Mindfulness.
- Perspectiva: enseñanza laica.
- Sencillez: comunicar de la forma más clara posible mediante un lenguaje simple y claro.
- Jugar y divertirse: practicarlo mediante el canto, el baile, la risa y el juego.
- Integración del Mindfulness en actividades cotidianas.
- Colaboración

- Estrategia global de investigación y desarrollar programas Mindfulness que puedan aplicarse en lugares públicos.

### **5.3. El método Pilates en educación**

A través de la expresión corporal el niño manifiesta sensaciones y emociones, desarrollando su capacidad física, su ritmo propio y su manera de ser, lo que le proporciona un placer por el descubrimiento de su propio cuerpo y logrando así la integración de los planos físico, afectivo, social y cognitivo de la persona. El cuerpo comunica emociones mediante posturas y movimientos, estas son gestionadas por la inteligencia emocional y las competencias socioemocionales y nos permiten manejar nuestras emociones y las de los demás, favoreciendo nuestro desarrollo personal y social.

El Pilates es un método de acondicionamiento físico dirigido al desarrollo del cuerpo y la mente del practicante, considerando a ambos como una unidad. El nombre de este método proviene de su creador, Joseph Pilates, que desarrolló un sistema de ejercicios que combina su filosofía personal con movimientos basados en gimnasia, artes marciales, yoga y danza<sup>13</sup>. Es una fusión de actividades orientales y occidentales, ya que tiene aspectos de gimnasia y técnicas de rehabilitación corporal procedentes de occidente, combinada con técnicas orientales como el yoga. J. Pilates lo denominó *“El arte de la contrología”*, él creía que el objetivo de una persona sana es lograr una mente fuerte y usarla para lograr un control total sobre su cuerpo físico, por lo que además de ser un entrenamiento físico corporal es un trabajo equilibrado para fortalecer y acondicionar la mente.

Los principios del Pilates son: concentración, control, precisión, respiración y fluidez, por lo que la mente debe de ayudar al cuerpo a estar conectado con el presente, por lo que en Pilates hay una atención constante en la postura, la alineación y la mecánica del movimiento, alentando al practicante a concentrarse en cada movimiento.

La práctica del método en niños a partir de 3 años de edad ayudará a conocer y representar su propio cuerpo, sus segmentos corporales, las posibilidades y limitaciones de movimiento que tiene cada parte de su cuerpo, además de mantener un desarrollo natural del mismo.

---

<sup>13</sup> Pastor, T. G., & Laín, S. A. (2009). Efecto de la práctica del método Pilates: Beneficios en estado de salud, aspectos físicos y comportamentales. *Universidad de Castilla--La Mancha, Toledo*.

Facilita que los niños puedan sentir, escuchar, observar, explorar, manipular, etc. atendiendo con ello a una educación sensomotriz que les va a permitir conocerse y conocer a los demás, a los objetos, el ambiente, etc. Para su correcto desarrollo en el aula es conveniente crear un clima cálido y seguro; además, contar con música de relajación infantil, la cual les ayudará a introducirse y concentrarse.

#### **5.4. La importancia de la Educación Musical**

Caprav afirma que, *“la educación a través de la música se tiene que considerar como uno de los pilares del desarrollo integral humano”*, haciendo posible que al relacionar procesos físicos y psicológicos a través de la práctica musical se desarrollen diferentes habilidades, entre ellas la motricidad y la expresión de emociones, Reynoso<sup>14</sup>.

La relación entre música y educación psicomotriz es muy estrecha ya que van íntimamente unidas la una con la otra para el correcto desarrollo de cada una de ellas. El estímulo que se genera a través de procesos musicales tiene implicaciones en lo psicológico, ya que puede despertar gran variedad de emociones, sentimientos, transformando su estado de ánimo y la forma de percibir su entorno, en lo intelectual, procesos como la atención, creación e imaginación pueden ser optimizados, fortaleciendo la concentración, la memoria a corto y largo plazo.

A partir del S.XX nacieron métodos de educación musical que impulsan la actitud participativa y activa, donde el niño debe de ser el protagonista de su propio aprendizaje. Entre ellos podemos destacar autores como:

- Edwards Willems y su metodología que parte del estudio de la psicología y resalta entre otros métodos la audición. La educación del oído musical es parte imprescindible de la educación musical y de la formación de la persona e indica que la educación sea muy sensorial, lo cual hace que su metodología esté centrada en la audición de canciones. Este clasifica la audición en tres tipos, sensorial (reacción), afectiva (melodía) y mental (armonía).
- Maurice Martenot fundamenta su método en las investigaciones acerca de los materiales acústicos, en la psicopedagogía y en la observación de las características

---

<sup>14</sup> Pascual, P. (2002). Didáctica de la Música. *Petrice Hall. Madrid*.

psicofisiológicas de los niños en los tres momentos educativos establecidos por Montessori: imitación-reconocimiento-reproducción. Se diferencia de otros métodos por la relajación corporal, cuyos ejercicios permiten el reposo físico y mental, la flexibilidad de todas las articulaciones y el dominio sobre los grupos musculares que las gobiernan, respondiendo a una relajación segmentaria en un clima de paz y silencio que favorezcan la atención auditiva.

## **6. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN**

### **6.1. Introducción**

Debido a la COVID-19, esta intervención no ha podido realizarse dentro de un contexto más ajustado y a través de una intervención directa. Por ello, se ha realizado una muestra de caso único para poder poner en práctica una de las actividades de este programa, obteniendo así resultados a través de una encuesta realizada por los padres y madres de los niños que han realizado este ejercicio.

### **6.2. Contexto**

Este programa no se ha diseñado concretamente para un centro determinado de forma específica, sino con la finalidad de que pueda llevarse a cabo en cualquier centro en el que se imparta segundo ciclo de Educación Infantil. Es por esto que la contextualización no puede recoger un análisis exhaustivo de un centro particular.

Para llevar a cabo la práctica de este programa el centro escolar solo debe de disponer de instalaciones como sala de psicomotricidad, patios amplios y abiertos, precisando de materiales muy sencillos para el posible desarrollo de las distintas actividades.

### **6.3. Destinatarios**

El programa que se plantea va destinado concretamente a alumnos de 3º de Educación Infantil, por lo cual se han diseñado actividades para niños entre 5 y 6 años.

El ritmo de crecimiento emocional guarda relación con diferentes procesos, como el desarrollo cognitivo y la madurez biológica del cerebro. Actualmente, la mayoría de los niños carecen de la capacidad de dominar sus enfados, de escuchar, de atender, de reprimir sus impulsos, de sentirse responsables de su propio trabajo, todo lo que consolide estas habilidades será una gran ayuda en su proceso de aprendizaje. Es por eso que la alfabetización emocional incrementa la capacidad docente en la escuela.

Atendiendo a las diferentes teorías del desarrollo, concretamente dentro el constructivismo según Aguilar, Carreras, Navarro y Martín y de acuerdo la teoría de Piaget y las etapas del desarrollo cognitivo, el niño de 5-6 años se encuentra en el periodo del pensamiento preoperacional, por lo que no son capaces de realizar operaciones mentales, consideradas

como acciones interiorizadas y organizadas. Sin embargo, las operaciones van haciéndose cada vez más organizadas y dependientes, creando así sistemas de acciones relacionadas. Según estos autores, en esta etapa “*aparece el pensamiento racional y surgen el egocentrismo y las creencias mágicas y sintéticas*”. Este periodo da paso para la mayoría de los niños a un proceso de socialización mediante la escuela, entrando en contacto con un grupo de iguales, donde empezará a configurar su personalidad influenciada por su entorno. Los niños en esta etapa perciben la realidad de manera intuitiva, estática, sin relaciones entre las distintas dimensiones, aspectos o elementos que configuran hechos o situaciones.

En cuanto al desarrollo emocional a estas edades los niños tienen una comprensión emocional más profunda y consciente, comienzan a ocultar las emociones, han adquirido ya la Teoría de la Mente, por lo que comprende el funcionamiento mental de otros y les permite inferir y predecir los estados emocionales de los demás, por lo que hay grandes avances en la forma de “ajustar” su respuesta emocional, regulando la intensidad hacia un patrón de reacción socialmente aceptable, dando lugar al mantenimiento de relaciones positivas con los demás.

Al final de la etapa Infantil respecto al esquema corporal y el desarrollo motriz el niño mejora notablemente y se observa un mayor avance en el equilibrio y la regulación tónica, toma conciencia de las distintas partes del cuerpo y de las posibilidades de movimiento que este le permite, coordina y disocia movimientos y toma conciencia del espacio topográfico en referencia a su propio cuerpo, a nivel de coordenadas –arriba/abajo, delante/detrás, izquierda/derecha – así como la noción de eje corporal. En cuanto a la expresión corporal, con esta edad el niño es capaz de imitar gestos a modo de espejo e imita perfectamente los movimientos que realizan otras personas. Como explican Tébar y Parra<sup>15</sup>, el niño de 3º de Educación Infantil posee un gran control corporal, la lateralidad ya está completamente definida en la mayoría de los casos, siendo capaz de realizar prácticamente la totalidad de las actividades que requieren un buen desarrollo de la motricidad. La atención va creciendo y es más controlada que en edades anteriores, tienen una mejor coordinación de los sentidos, de los procesos de memoria, de habla y audición, etc.

---

<sup>15</sup> Ponce de León, A., & Alonso, R. A. (2010). Motricidad en educación infantil. *CCS Editorial: Madrid, España*.



## **6.4. Justificación**

Una vez revisada la bibliografía respecto a las emociones a lo largo de los años, se considera necesario que los alumnos en esta etapa accedan a programas de Educación Emocional, para obtener los beneficios que esta proporciona en el niño, tanto a nivel personal como social.

Las relaciones interpersonales e intrapersonales que se establecen en el contexto educativo tienen una fuerte influencia en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Los comportamientos y actitudes de las personas están condicionados por las emociones, por lo que existe una relación directa entre el aprendizaje y el efecto de las emociones.

El Real Decreto 1630/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación Infantil el currículo se orienta a lograr un desarrollo integral y armónico en la persona en los distintos planos: físico, motórico, emocional, afectivo, social y cognitivo, y a procurar que los aprendizajes que contribuyen y hacen posible dicho desarrollo. En esta etapa, desarrollo y aprendizaje son procesos dinámicos que tienen lugar como consecuencia de la interacción con el entorno. Cada niño tiene su ritmo y estilo de maduración, desarrollo y aprendizaje, por ello, la afectividad, características personales, necesidades, intereses y estilo cognitivo deben de ser elementos que condicionen la práctica educativa en esta etapa.

Por otro lado, el Decreto 25/2007, de 4 de mayo, por el que se establece el Currículo del Segundo Ciclo de Educación Infantil en la Comunidad Autónoma de La Rioja, tiene la finalidad, además de contribuir y atender al desarrollo integral del alumno, la cual incluye el desarrollo afectivo y social; de facilitar que elaboren una imagen de sí mismos positiva y equilibrada ya que en esta etapa educativa se sientan las bases para el desarrollo personal y social. Se da especial relevancia a los aprendizajes orientados al conocimiento, valoración y control que los niños y niñas van adquiriendo de su propia persona, de sus posibilidades y de la capacidad de utilizar con cierta autonomía los recursos disponibles en cada momento. Además, es importante la importancia de las capacidades comunicativas, donde aparte del lenguaje verbal, participan el lenguaje corporal o el artístico, los cuales son necesarios para enriquecer las posibilidades de expresión y desarrollar su competencia comunicativa.

## **6.5. Objetivos**

A través de esta propuesta de intervención y atendiendo a los objetivos generales del Decreto 25/2007, de 4 de mayo, por el que se establece el Currículo del Segundo Ciclo de Educación Infantil en la Comunidad Autónoma de La Rioja, se contribuirá a desarrollar en las niñas y niños las capacidades que les permitan:

- Conocer su propio cuerpo y el de los otros, sus posibilidades de acción y aprender a respetar las diferencias.
- Observar y explorar su entorno familiar, natural y social.
- Adquirir progresivamente autonomía e sus actividades habituales.
- Desarrollar sus capacidades afectivas.
- Relacionarse con los demás y adquirir progresivamente pautas elementales de convivencia y relación social, así como ejercitarse en la resolución pacífica de conflictos.
- Desarrollar habilidades comunicativas en diferentes lenguajes y formas de expresión.
- Iniciarse en el movimiento, el gesto y el ritmo.

Para conseguir estos objetivos, la intervención educativa tendrá como objetivo el desarrollo de las siguientes capacidades se contemplan las siguientes áreas en el segundo ciclo de la Educación Infantil.

*Anexo 2: Tabla de objetivos en relación con cada área.*

## **6.6. Contenidos**

Los contenidos se han elaborado teniendo en cuenta algunos de los contenidos del Decreto 25/2007, de 4 de mayo, por el que se establece el Currículo del Segundo Ciclo de Educación Infantil en la Comunidad Autónoma de La Rioja. Una vez seleccionados los más relevantes, se ha adaptado según el desarrollo del programa de educación emocional y Mindfulness. Estos están organizados por áreas al igual que los objetivos.

*Anexo 3: Tabla de contenidos en relación con cada área.*

Además de un modo más específico, en esta propuesta educativa se han ajustado una serie de contenidos sobre la Educación Emocional a través del Mindfulness, entre los que se destacan:

- Conocimiento, aceptación y valoración positiva de los diferentes estados emocionales independientemente cuáles sean o las sensaciones que produzcan en las personas, como parte integrante de la propia personalidad y de los otros.
- Regulación y control sobre las emociones de forma autónoma, contribuyendo así al desarrollo de las habilidades emocionales, personales y sociales.
- Expresión corporal y control progresivo del cuerpo para la consecución de diferentes objetivos como la expresión y regulación emocional o como la capacidad de relajarse y calmarse.
- Utilización de la música para ayudar a controlar tus emociones y conectar con uno mismo para la búsqueda del bienestar personal.

## **6.7. Metodología**

Howard Gardner<sup>16</sup> propone una alternativa a la “escuela uniforme” mediante la teoría de las Inteligencias Múltiples en 1993, entre las que destacamos en primer lugar la interpersonal, la cual, de acuerdo con Campbell et al. *Esta es “la capacidad de comprender a los demás. A medida que la cultura occidental ha comenzado a reconocer la relación existente entre la mente y el cuerpo también ha comenzado a valorar la importancia de alcanzar la excelencia en el manejo de la conducta interpersonal”*. Por otro lado, la inteligencia intrapersonal “se refiere a la capacidad de una persona para construir una percepción precisa respecto de sí misma y utiliza dicho conocimiento para organizar y dirigir su propia vida”. También existe la inteligencia físico-cinestésica, la cual permite al individuo manipular los objetos y perfeccionar las habilidades físicas; relacionada con la habilidad para ejecutar movimientos de forma controlada y especializada, para expresar ideas y sentimientos, así como para ejecutar gestos y movimientos corporales. Otra inteligencia que resalta este autor, guarda relación con la expresión musical, la cual es un medio básico para la expresión de sentimientos y emociones

---

<sup>16</sup> Paniagua, K. L., & Vega, M. U. (2008). La teoría de las inteligencias múltiples en la práctica docente en educación preescolar. *Revista Electrónica Educare*, 12(1), 135-149.

#### Anexo 4: *Figura inteligencias múltiples*

Atendiendo al B.O.R., Decreto 25/2007, de 4 de mayo por el que se establece el Currículo del Segundo Ciclo de Educación Infantil en la Comunidad Autónoma de La Rioja, el método de trabajo se basará en las experiencias, las actividades y el juego, en un ambiente de afecto y confianza, imprescindible para el proceso de enseñanza-aprendizaje y para poder potenciar su autoestima e integración social, abordando los contenidos por medio de actividades globalizadas con interés y significado para los niños.

Una vez revisada la teoría de las Inteligencias Múltiples de Gardner y el B.O.R., se plantea una metodología activa para adquirir un aprendizaje significativo, atendiendo a sus intereses y mediante la experimentación a través de las actividades, adecuando los contenidos y la intervención al nivel del desarrollo y al ritmo de aprendizaje de los alumnos, por lo que se serán accesibles a todos los participantes de este rango de edad, siendo flexibles y simples. Además, se realizará de una forma lúdica, para que los alumnos estén motivados y disfruten realizando las actividades. El ambiente es un factor muy importante para el desarrollo de estas actividades, por lo que será agradable y acogedor, creando un clima seguro y de confianza, para que los niños y niñas se sientan cómodos y tranquilos.

Por último, resaltar algunos programas educativos destinados para alumnos los cuales se han revisado para la elaboración de esta propuesta de intervención, entre ellos:

- Programa “Aulas Felices”
- Método la atención funciona
- Proyecto MINDALA
- Inteligencia emocional
- SEL, aprendizaje social y emocional
- Filosofía HYGGE
- Modelo de Mayer y Salovey
- Educación Emocional. Programa para 3-6 años
- Programa TREVA (Técnicas de relajación vivencial aplicadas al aula)

## 6.8. Actividades

La clasificación de las actividades las vamos a hacer atendiendo al programa TREVA, el cual propone doce técnicas para aplicar la relajación en el aula, estas son:

- Autoobservación: Actividades relacionadas con prestar atención a uno mismo a nivel mental, corporal y emocional, disociando lo observado en el entorno y en sí mismo.

*Anexo 5. Tabla de actividades de autoobservación.*

- Respiración: Tomar conciencia de la respiración, de los tipos que hay, de cómo nosotros mismos y las emociones repercuten en ella mediante actividades breves.

*Anexo 6. Tabla de actividades de respiración.*

- Visualización: Actividades que impliquen la atención focalizada en un objeto determinado o representar mentalmente una situación determinada.

*Anexo 7. Tabla de actividades de visualización.*

- Silencio mental: Mediante actividades que tienen como objetivo reducir los pensamientos obsesivos.

*Anexo 8. Tabla de actividades de silencio mental.*

- Voz-habla: Trata de actividades con las que a través de la voz podamos relajarnos, expresarnos y conseguir sentirnos mejor.

*Anexo 9. Tabla de actividades de voz y habla.*

- Relajación: Actividades que impliquen el deshacerse de las tensiones corporales o mentales a través de ejercicios de tensión-distensión.

*Anexo 10. Tabla de actividades relajación.*

- Sentidos: Desarrollar mediante diferentes técnicas los sentidos, percibiendo los estímulos de una forma más intensa.

*Anexo 11. Tabla de actividades de los sentidos.*

- Postura: Tomar control y conciencia de la postura que tenemos y como usamos nuestro cuerpo para realizar las actividades. Ser conscientes de esta y de cómo nos ayuda a expresarnos.

*Anexo 12. Tabla de actividades de la postura.*

- Energía positiva: Ser agradecido con lo que tenemos.

Anexo 13. *Tabla de actividades de energía positiva.*

- Movimiento Consciente: Ralentización del movimiento, realizarlo de forma consciente, tomar conciencia postural y de cómo cambiamos de una a otra en nuestros movimientos cotidianos.

Anexo 14. *Tabla de actividades de movimiento consciente.*

- Focusing: Método vivencial de autoconocimiento basados en la escucha profunda del propio cuerpo a través de actividades que conllevan la liberación de nuestro cuerpo. Esta técnica se rige por seis pasos: prepararse, sentir, expresar, comprobar, profundizar y cerrar para localizar y focalizar la sensación.

Anexo 15. *Tabla de actividades de focusing.*

- Centramiento: Actividades para alinear las tres dimensiones del ser humano, corporal, mental y emocional, a través de la meditación y la relajación.

Anexo 16. *Tabla de actividades de centramiento.*

Estas actividades van acompañadas del siguiente repertorio de canciones que se utilizarán atendiendo a las distintas finalidades de cada actividad:

Anexo 17: *Repertorio de canciones para realizar las actividades.*

Otra manera de trabajar la Educación Emocional es a través de cuentos que traten diferentes emociones o situaciones que generen en los niños una serie de emociones o sentimientos que les cueste identificar, donde posteriormente mediante una asamblea podemos dar diferentes respuestas y soluciones.

Anexo 18: *Cuentos para trabajar la Educación Emocional.*

A parte de esto, como actividades complementarias, se facilitará a las familias que quieran reforzar estas técnicas en casa una serie de recursos:

Anexo 19: *Fuentes externas para las familias.*

## **6.9. Atención a la diversidad**

Atendiendo al Decreto 25/2007, por el que se establece el Currículo del Segundo Ciclo de Educación Infantil en la Comunidad Autónoma de La Rioja la intervención educativa debe contemplar como principio la diversidad del alumnado, adaptando la práctica educativa a las características personales, necesidades, intereses y estilo cognitivo de todos los alumnos, compatibilizando el desarrollo de todos, con la atención personalizada de las necesidades de cada uno, dada la importancia que adquiere en estas edades el ritmo y el proceso de maduración.

Actualmente, es muy habitual encontrar en las aulas una gran diversidad entre alumnos en cuanto al tipo de familias, origen o procedencia, además existe una creciente presencia de alumnos con necesidades educativas específicas dentro de un aula, por ello, dentro de que se llevará a cabo una atención individualizada de todos los alumnos, atendiendo y respetando los diferentes ritmos de aprendizaje, adecuando el programa a estas necesidades, conviene tener en cuenta por un lado las dificultades de comunicación, para las que se tomarán medidas extraordinarias, utilizando apoyo audiovisual o pictogramas, intentando utilizar un vocabulario lo más sencillo posible, facilitándole que comprenda y pueda realizar las actividades. En caso de niños con necesidades educativas especiales, debería de concretarse las medidas en función a las necesidades. En cualquier caso, contaría con la ayuda y asistencia del maestro e incluso siempre que sea posible, contar con el personal de apoyo para realizar las actividades. Además se contaría con material específico o cualquier otro recurso necesario para facilitar el aprendizaje de todos los alumnos.

Autores como Astin, Brown & Shapiro, respaldan a través de investigaciones los efectos de la meditación en el ámbito educativo, ya que sus resultados afirman que la práctica de la atención plena, se puede utilizar de manera exitosa y en especial, a aquellos alumnos con Trastorno del Espectro Autista (TEA), y Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH), ya que el Mindfulness mejora la capacidad de atención y de autorregulación, beneficiando por tanto, el aprendizaje de nuestros alumnos.

Por otro lado, no debemos olvidar que uno de los fines de la educación emocional es establecer relaciones más positivas, tanto con uno mismo como con los demás, por lo que se busca desarrollar en los niños actitudes como la tolerancia, la empatía, la cooperación y la

ayuda, entre otros valores que favorezcan la inclusión de todos los niños de la clase, por lo que este programa tiene efectos positivos en todos los niños independientemente de sus ritmos o capacidades.

### **6.10. Temporalización**

El programa está diseñado para poder implementarlo a lo largo de todo el curso académico, aunque también puede llevarse a cabo en periodos de tiempo más breves.

Por un lado, ciertas actividades se han planteado para introducirlas como parte integrante de las rutinas, por lo que tienen una implantación más regular, sistemática y estructurada, despertando en los niños una tranquilidad y estabilidad, además los niños y niñas integran el Mindfulness en su día a día junto a la Educación Emocional. Además, el programa cuenta con determinadas actividades destinadas para momentos en los que el educador considere oportuno, utilizándolas en ocasiones como recursos para tranquilizarlos, captar y preparar su atención, etc. antes o después de realizar una actividad, después del juego libre, las cuales pueden variar en cuanto a la duración o el momento en el que se realizan, pero tienen cierta cotidianeidad en el aula, por lo que dentro de que se practican de forma regular, existe una flexibilidad en la organización temporal.

En último lugar, se llevarán a cabo las sesiones con una duración mayor, las cuales cuentan con unos 30-45 minutos de duración, las cuales tendrán lugar en la sala de psicomotricidad y dentro de la franja horaria destinada a la psicomotricidad. Preferiblemente estas sesiones, se realizarán concretamente los viernes, a ser posible, después del recreo, ya que es el día que más alterados suelen estar, ya que se nota el cansancio de toda la semana. De todos modos, el docente, asignará el día según considere que se pueden obtener más beneficios y mejores resultados atendiendo a las características de sus alumnos.

### **6.11. Evaluación**

La evaluación en toda la etapa de infantil debe de ser global y continua, por lo que inicialmente, se realizará una breve evaluación para que el maestro tenga conocimiento de los niveles desde donde parten los alumnos, de sus conocimientos e intereses para posteriormente, ajustar las actividades en función a las sensaciones obtenidas y ajustarse mejor a los niños. A lo largo del programa, se irán realizando un seguimiento de la evolución



de los niños principalmente a través de la observación directa y sistemática, la cual tiene un fin formativo, sirve para identificar los aprendizajes adquiridos y el ritmo y características de la evolución de cada niño o niña, tomando como referencia los criterios de evaluación del Decreto 25/2007, de 4 de mayo por el que se establece el Currículo de Segundo Ciclo de Educación Infantil en la Comunidad Autónoma de La Rioja, la cual se encuentra organizada en las diferentes áreas del currículum.

*Anexo 20: Tabla de criterios de evaluación en relación con cada área.*

Toda esta información irá, recogida en rúbricas de evaluación más específicas donde el maestro recogerá la información más relevante para su evaluación final, en la que se determinará el nivel de consecución de los objetivos y contenidos. Además, para acercarnos a los intereses de los niños podrán expresar sus opiniones a través de la asamblea, un dibujo sobre lo que han sentido al realizar la actividad, si creen que lo han hecho bien, etc.

Por último, pero no menos importante, el maestro también tiene que evaluar su propia práctica educativa y la proyección del programa, la cual será susceptible a alguna modificación para su mejora.

## **6.12. Diseño de caso único**

El motivo por el que se ha realizado esta muestra es poder realizar con niños parte de esta propuesta, ya que debido al confinamiento no se ha podido llevar a cabo de forma directa en un colegio. Para realizar este estudio, se ha elaborado un vídeo el cual contiene una meditación guiada perteneciente a esta propuesta. Los padres, desde sus casas llevarán a cabo el desarrollo de esta actividad, donde solo deben de reproducirles el vídeo a sus hijos e hijas y adecuar el ambiente para que se realice esta actividad. Una vez que el niño realizó esta actividad, los padres rellenaron un breve cuestionario de cinco preguntas para poder así extraer posteriormente sus opiniones sobre este ejercicio. Esta actividad se ha enviado por vía Whatsapp y email a contactos conocidos y a través de la difusión de estos por grupos de padres, etc. A la hora de realizar este análisis he obtenido un total de 29 respuestas.

*Anexo 21: Meditación guiada, actividad para niños.*

Los resultados obtenidos nos llevan a confirmar que un 97% de las familias consideran bastante o muy importante la educación emocional de sus hijos, afirmando así que la mayoría de las familias tiene altamente en cuenta las emociones en relación con el desarrollo de su hijo. Otro aspecto importante que quería comprobar es, si las familias practican este tipo de técnicas con los niños, donde un 17% de las familias no lo han practicado nunca y un total del 72% lo han trabajado entre bastante y algunas veces, por lo que podemos ver como en la mayoría de los casos conocen la existencia de estos recursos. En relación con la pregunta anterior, me parece importante ver la dificultad que les ha supuesto a los padres realizar esta actividad, la cual un 31% ha contestado que poco o nada, un 45% algo y el otro 7% ha encontrado bastante dificultad, lo que me lleva a pensar que son las familias que nunca han practicado previamente (o pocas veces) el ejercicio las que han encontrado mayor dificultad. Una de las preguntas que más relevantes me parecía es si los padres creen que estas prácticas pueden contribuir a la mejora de su desarrollo a nivel global y el 93% de las familias consideran que puede generar muchos o bastantes beneficios en sus hijos, mientras el 7% consideran que algo, por lo que se puede concluir con que todas las familias están de acuerdo en que sus hijos obtienen a través de estas prácticas resultados positivos. Y por último y también muy relevante para el objetivo de este trabajo se les preguntó a los padres si les gustaría que en el aula de sus hijos se incluirían estas técnicas en programas para la educación emocional de los niños y todos los resultados fueron positivos, ya que a un 76% les gustaría mucho y al 24% restante les gustaría bastante.

*Anexo 22: Resultados de muestra de diseño de caso único.*

### **6.13. Conclusión de la intervención didáctica**

A través de la actividad llevada a cabo con este diseño de caso único hemos podido comprobar cómo la mayoría de las familias le dan una clara importancia a la educación emocional de sus hijos, conocen estas técnicas, las han llevado a cabo previamente e incluso les gustaría que se implantaran en el aula de sus hijos ya que consideran que pueden obtener beneficios de estas técnicas.

## 7. CONCLUSIONES

Son múltiples los estudios sobre la Educación Emocional en Educación Infantil. Las técnicas como el Mindfulness o el Método Pilates no están tan introducidas, pero existen documentos de diferentes autores que demuestran que poner en marcha programas que incluyan técnica de Mindfulness o Pilates contribuye a mejorar el desarrollo emocional de los niños y niñas. A su vez, con estas actividades se logra conseguir el objetivo de este trabajo, mejorar la Educación Emocional de los niños a través de actividades que promuevan la activación corporal y mental, desarrollando un mejor conocimiento y control de sus emociones. De esta manera, haciendo referencia a los subobjetivos, con estas actividades también se conseguirá que sean menos reactivos a ciertos estresores del día a día y gestionen mejor sus emociones, evitando reacciones negativas como rabietas, conductas agresivas, etc. Esto, permite una mejora del bienestar y mayor dominio en habilidades personales y sociales lo que da lugar a establecer relaciones sociales más satisfactorias, lo que mejorará su autoestima y autoconcepto. Es por eso que creo que mediante esta intervención didáctica se cumplen satisfactoriamente los objetivos planteados.

Además, es imprescindible contar con un profesorado con una amplia formación en Educación Emocional, la aplique en su vida personal y además tenga una base ampliamente estructurada en Mindfulness y el Método Pilates y disfrute llevando estas prácticas y acercárselas a los alumnos y alumnas; viendo esta intervención como un proceso, en el que en ciertos casos, puede ser más costoso conseguir que los niños o niñas sean capaces de calmarse, relajarse y controlar sus emociones.

Pese a las dificultades encontradas, como un acceso a bibliografía limitado y el no poder llevar a cabo este programa de forma directa en un colegio, he podido obtener la información necesaria para realizar este trabajo con bastante congruencia, ya todos los temas tratados tienen una relación entre sí, de hecho, aspectos como la motricidad o la meditación se apoyan en la música y viceversa, además de ser estos recursos fundamentales que favorecen la Educación Emocional.

## 8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alexander, J., Sandahl, I. y Ruiz Millán, J., (2017). *Cómo Criar Niños Felices: El Método Danés Para Desarrollar La Autoestima y El Talento De Nuestros Hijos*
- Andrés Vilorio, C. (2005). La educación emocional en edades tempranas y el interés de su aplicación en la escuela: programas de educación emocional, nuevo reto en la formación de los profesores.
- Arguís, R., Bolsas, A. P., Hernández, S., & Salvador, M. M. (2012). Programa “aulas felices”. Universidad de Zaragoza. Recuperado de <https://www.educacion.navarra.es/documents/27590/203401/Aulas+ felices+ documentación. pdf/3980650d-c22a-48f8-89fc-095acd1faa1b>.
- Barqui, N. G. (2015). Mindfulness. Reseña del libro " Mindfulness en la vida cotidiana". Jon Kabat Zinn (2015). Editorial Paidós. Buenos Aires, Argentina. *Cuadernos de Neuropsicología/Panamerican Journal of Neuropsychology*, 9(3), 126-131.
- Berrocal, P. F., & Pacheco, N. E. (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del profesorado*, 19(3), 63-93.
- Bisquerra, R. (2011). Educación emocional. *Propuestas para educadores y familias*. Bilbao: Desclée de Brower.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*, Barcelona, Praxis.
- Capo, J. S. (1986). Psicología humanista y educación. *Anuario de psicología/The UB Journal of psychology*, (34), 85-102.
- Calle, R. (2017). Atentos y contentos. Mindfulness para niños
- Caruana Vañó, A., et al. (2010). *Aplicaciones educativas de la Psicología Positiva*. Valencia: Generalitat Valenciana, Conselleria d'Educació, 2010.
- Cassà, E. L. (2007). *Educación emocional. Programa para 3-6 años*. WK Educación.
- Cassà, È. L. (2005). La educación emocional en la educación infantil. *Revista interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 153-167.

- Cassà, È. L. (2016). La educación emocional en la Educación Infantil y Primaria. *En Inteligencia Emocional y Bienestar II: reflexiones, experiencias profesionales e investigaciones* (pp. 557-570). Ediciones Universidad de San Jorge.
- da Silva, R., & Tuleski, S. C. (2014). La actividad infantil y el desarrollo emocional en la infancia. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 16(2), 9-30.
- Decreto 25/2007, de 4 de mayo, por el que se establece el Currículo del Segundo Ciclo de Educación Infantil en la Comunidad Autónoma de La Rioja.
- Díaz, M. L. Bopp, R. M., & Gamba, W. D89. (2014). La música como recurso pedagógico en la edad preescolar. *Infancias imágenes*, 13 (1), 102-108.
- Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2003). La inteligencia emocional en el contexto educativo: hallazgos científicos de sus efectos en el aula. *Revista de educación*, 332(12), 97-116.
- Fernández-Martínez, A. M., & Montero-García, I. (2016). Aportes para la educación de la Inteligencia Emocional desde la Educación Infantil. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 14(1), 53-66.
- Filella Guiu, G., Ribes, R., Agulló Morera, M. J., & Soldevila Benet, A. (2002). Formación del profesorado: asesoramiento sobre educación emocional en centros escolares de infantil y primaria. *Educación*, 2002, núm. 30, p. 159-167.
- García Rubio, C., Luna Jarillo, T., Castillo Gualda, R., & Rodríguez Carvajal, R. (2016). Impacto de una intervención breve basada en mindfulness en niños: un estudio piloto. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*.
- Gardner, H. (1987). La teoría de las inteligencias múltiples. *Santiago de Chile: Instituto Construir*. Recuperado de <http://www.institutoconstruir.org/centro superacion/La%20Teor%20de>, 20, 287-305.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Kairós.
- González, L. L. (2010). El Programa TREVA (Técnicas de Relajación Vivencial Aplicadas al Aula): aplicaciones, eficacia y acciones formativas.
- López, L. (2015). Meditación para niños. En paz me levanto, en paz me acuesto.
- Mañas, I., Franco, C., Gil, M. D., & Gil, C. (2014). Educación consciente: Mindfulness (Atención Plena) en el ámbito educativo. Educadores conscientes formando a seres

- humanos conscientes. *Alianza de civilizaciones, políticas migratorias y educación*, 193-229.
- Moreno, J. L. (2003). Psicología de la música y emoción musical. *Educatio siglo XXI*, 213-226.
- Nicolás, A. M. B., Parreño, A. F., & Benavent, R. C. (2017). Desarrollo emocional y creativo en educación infantil mediante las artes visuales y la música. *Creativity and Educational Innovation Review*, (1), 70-86.
- ORDEN ECI/3960/2007, de 19 de diciembre, por la que se establece el currículo y se regula la ordenación de la educación infantil.
- Pacheco-Sanz, D. I., Canedo-García, A., Arijá, A. M., & García-Sánchez, J. N. (2018). Mindfulness: atención plena en educación infantil. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology*., 2(1), 105-114.
- Paniagua, K. L., & Vega, M. U. (2008). La teoría de las inteligencias múltiples en la práctica docente en educación preescolar. *Revista Electrónica Educare*, 12(1), 135-149.
- Pascual, P. (2002). Didáctica de la Música. *Petrice Hall. Madrid*.
- Pastor, T. G., & Laín, S. A. (2009). Efecto de la práctica del método Pilates: Beneficios en estado de salud, aspectos físicos y comportamentales. *Universidad de Castilla--La Mancha, Toledo*.
- Piñeiro, R. S., González, M. A., & Gradín, M. (2018). Educación emocional y expresión corporal: tratamiento integral en educación infantil. *TRANCES. Transmisión del Conocimiento Educativo y de la Salud*, (2), 121-136.
- Ponce de León, A., & Alonso, R. A. (2010). Motricidad en educación infantil. *CCS Editorial: Madrid, España*.
- Ponce de León Elizondo, A. (2000). La educación motriz para niños de 0 a 6 años. Madrid: Biblioteca Nueva.
- REAL DECRETO 1630/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación Infantil.
- Rodríguez, A. N., García, A. R. R., & Minguet, J. L. C. (2020). Los ambientes de aprendizaje como metodología activa promotora de la actividad física en Educación Infantil: un estudio de caso. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (37), 498-504.

- Ros, M. Á. S. (2003). La música en la educación infantil: Estrategias cognitivo-musicales. *Ensayos: revista de la facultad de educación de Albacete*, (18), 197.
- Salguero, M. J. C. (2011). Importancia de la inteligencia emocional como contribución al desarrollo integral de los niños/as de educación infantil. *Pedagogía magna*, (11), 178-188.
- Segura-Meix, M., Caballé-Barberá, C., & Castells-Carles, L. (2017). Los efectos de la relajación mediante el masaje infantil en la memoria de trabajo.
- Shapiro, L. E., & Tiscornia, A. (1997). *La inteligencia emocional de los niños*. Javier Vergara.
- Snel, E. (2013). *Tranquilos y atentos como una rana: La meditación para niños... con sus padres*. Editorial Kairós.
- Terzi, A. M., de Souza, L. L., Machado, M. P. A., Konigsberger, M., Waldemar, J. O. C., de FREITAS, B. I., ... & Ferreira, M. Q. B. (2016). Mindfulness en la Educación: experiencias y perspectivas desde Brasil. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, (87), 107-122.

## 9. ANEXOS

Anexo 1. Modelo circumplejo de Russell.



Anexo 2. Tabla de objetivos en relación con cada área.

	Objetivos
Conocimiento de sí mismo y autonomía personal	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Formarse una imagen ajustada y positiva de sí mismo a través de la interacción con los otros y de la identificación gradual de las propias características, posibilidades y limitaciones, desarrollando sentimientos de autoestima y autonomía personal.</li> <li>- Conocer y representar su cuerpo, sus elementos y algunas de sus funciones, descubriendo las posibilidades de acción y de expresión, y coordinando y controlando cada vez con mayor precisión gestos y movimientos.</li> <li>- Identificar los propios sentimientos, emociones, necesidades o preferencias, y ser capaces de denominarlos, expresarlos y comunicarlos a los demás. Identificando y respetando, también, los de los otros.</li> <li>- Realizar, de manera cada vez más autónoma, actividades habituales y tareas sencillas para resolver problemas de la vida cotidiana, aumentando el sentimiento de autoconfianza y la capacidad de iniciativa, y desarrollando estrategias para satisfacer sus necesidades básicas.</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adecuar su comportamiento a las necesidades y requerimientos de los otros, desarrollando actitudes y hábitos de respeto, ayuda y colaboración, evitando comportamientos de sumisión o dominio.</li> <li>- Progresar en la adquisición de hábitos y actitudes relacionados con la seguridad, la higiene y el fortalecimiento de la salud, apreciando y disfrutando de las situaciones de equilibrio y bienestar emocional.</li> </ul>
Conocimiento del entorno	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Formarse una imagen ajustada y positiva de sí mismo a través de la interacción con los otros y de la identificación gradual de las propias características, posibilidades y limitaciones, desarrollando sentimientos de autoestima y autonomía personal.</li> <li>- Conocer y representar su cuerpo, sus elementos y algunas de sus funciones, descubriendo las posibilidades de acción y de expresión, y coordinando y controlando cada vez con mayor precisión gestos y movimientos.</li> <li>- Identificar los propios sentimientos, emociones, necesidades o preferencias, y ser capaces de denominarlos, expresarlos y comunicarlos a los demás. Identificando y respetando, también, los de los otros.</li> <li>- Realizar, de manera cada vez más autónoma, actividades habituales y tareas sencillas para resolver problemas de la vida cotidiana, aumentando el sentimiento de autoconfianza y la capacidad de iniciativa, y desarrollando estrategias para satisfacer sus necesidades básicas.</li> <li>- Adecuar su comportamiento a las necesidades y requerimientos de los otros, desarrollando actitudes y hábitos de respeto, ayuda y colaboración, evitando comportamientos de sumisión o dominio.</li> <li>- Progresar en la adquisición de hábitos y actitudes relacionados con la seguridad, la higiene y el fortalecimiento de la salud, apreciando y disfrutando de las situaciones de equilibrio y bienestar emocional.</li> </ul>
Lenguajes: comunicación y representación	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Expresar emociones, sentimientos, deseos e ideas mediante la lengua oral y a través de otros lenguajes, eligiendo el que mejor se ajuste a la intención y a la situación.</li> <li>- Acercarse al conocimiento de obras artísticas expresadas en distintos lenguajes y realizar actividades de representación y expresión artística mediante el empleo de diversas técnicas.</li> </ul>

Anexo 3. *Tabla de contenidos en relación con cada área.*

	Contenidos
Conocimiento de sí mismo y autonomía personal	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El cuerpo humano. Identificación y aceptación progresiva de las características propias y de los demás. Esquema corporal.</li> <li>- Utilización de los sentidos: Sensaciones y percepciones.</li> <li>- Las necesidades básicas del cuerpo y de la mente. Identificación, manifestación, regulación y control de las mismas.</li> <li>- Confianza en las capacidades propias para su satisfacción.</li> <li>- Identificación y expresión de sentimientos, emociones, vivencias, preferencias e intereses propios y de los demás.</li> <li>- Control progresivo de los propios sentimientos y emociones así como la comprensión de las de los demás.</li> <li>- Aceptación y valoración ajustada de sí mismo, de las posibilidades y limitaciones propias.</li> <li>- Control postural: El cuerpo y el movimiento. Progresivo control del tono, equilibrio y respiración.</li> <li>- Exploración y valoración de las posibilidades y limitaciones perceptivas, motrices y expresivas propias y de los demás.</li> <li>- Habilidades para la interacción y colaboración y actitud positiva para establecer relaciones de afecto con las personas adultas y con los iguales.</li> <li>- Acciones y situaciones que favorezcan el bienestar propio y de los demás.</li> </ul>
Conocimiento del entorno	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Percepción de atributos y cualidades de objetos, materias y el entorno presente.</li> <li>- Situación de sí mismo y de los objetos en el espacio. Posiciones relativas. Realización de desplazamientos orientados.</li> <li>- Curiosidad, respeto y cuidado hacia los elementos del medio natural, especialmente animales y plantas. Interés y gusto por las relaciones con ellos, rechazando actuaciones negativas.</li> <li>- Disfrute al realizar actividades en contacto con la naturaleza. Valoración de su importancia para la salud y el bienestar.</li> <li>- La escuela como grupo social de pertenencia. Toma de conciencia de la necesidad de su existencia y funcionamiento mediante ejemplos del papel que desempeñan en su vida cotidiana. Valoración de las relaciones afectivas que en ellos se establecen.</li> <li>- Incorporación de pautas adecuadas de comportamiento, disposición para compartir y resolver conflictos cotidianos mediante el diálogo de forma progresivamente autónoma, atendiendo especialmente a la relación equilibrada entre niños y niñas.</li> <li>- Interés y disposición favorable para entablar relaciones respetuosas, afectivas y recíprocas con niños y niñas.</li> </ul>
Lenguajes: comunicación y representación	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Participación y escucha activa en situaciones habituales de comunicación.</li> <li>- Interés y atención en la escucha de narraciones, historias, instrucciones, etc.</li> </ul>

- Escucha y comprensión de cuentos, relatos, historias, etc. como fuente de placer y de aprendizaje.
  - Interés por compartir de forma oral sensaciones y emociones propias.
  - Expresión y comunicación de sentimientos y emociones, a través del movimiento.
  - Exploración de las posibilidades sonoras de la voz, del propio cuerpo, de objetos cotidianos y de instrumentos musicales. Utilización de los sonidos para la interpretación y creación musical.
  - Audición atenta de obras musicales. Participación activa y disfrute en la interpretación de canciones, juegos musicales y danzas.
  - Descubrimiento y experimentación de gestos y movimientos como recursos corporales para la expresión y la comunicación.
  - Utilización, con intención comunicativa y expresiva, de las posibilidades motrices del propio cuerpo con relación al espacio y tiempo.
  - Participación en ejercicios del método Pilates y otras actividades de expresión corporal.
- 

#### Anexo 4: *Figura inteligencias múltiples*



## Anexo 5. Tabla de actividades de autoobservación.

<b>Mueve el esqueleto</b>	
Temporalización: 10´	Distribución espacial: En clase de psicomotricidad, en el patio o incluso en el aula.
Recursos: No se precisa material.	
Objetivos:	Contenidos:
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tomar conciencia de las diferentes sensaciones corporales.</li> <li>- Identificar los cambios que se producen en la respiración.</li> <li>- Juzgar las sensaciones vividas y expresarlas en relación a los diferentes momentos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El cuerpo</li> <li>- El movimiento rápido</li> <li>- Vuelta a la calma</li> <li>- La respiración</li> <li>- Conciencia emocional</li> </ul>
<p>Desarrollo: Esta actividad trata de mover a los niños muy rápido, puede ser saltando, corriendo, bailando, etc. después de un rato, se les pedirá que o bien de pie o sentados, se queden quietos y sientan su respiración. Posteriormente, se les preguntará qué han sentido, qué han notado al principio y si ha cambiado con el tiempo, etc.</p>	
<b>El parte meteorológico</b>	
Temporalización: 10´	Distribución espacial: En la asamblea.
Recursos: No se precisa ningún recurso material.	
Objetivos:	Contenidos:
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Examinar cómo son nuestros sentimientos y emociones.</li> <li>- Analizar nuestro estado emocional.</li> <li>- Relacionar nuestros sentimientos presentes con el tiempo climático y lo que transmite.</li> <li>- Comprender que las emociones van cambiando y no son permanentes.</li> <li>- Aceptar todas las emociones.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Emociones y sentimientos</li> <li>- Reconocimiento emocional</li> <li>- Expresión verbal de los sentimientos y emociones</li> </ul>
<p>Desarrollo: Esta actividad tendrá lugar durante la asamblea, por lo que todos los días, la maestra dedicará un tiempo para revisar el parte meteorológico, primero veremos cómo está el cielo, si llueve, hace sol, etc. y posteriormente, el maquinista colocará en la pizarra de las rutinas el pictograma correspondiente a el temporal de cada día. Posteriormente, la maestra, dirá cómo está el cielo en su interior, relacionando las emociones que siente con el tiempo atmosférico, y explicando a los niños la relación entre ambas, por ejemplo: hoy en mi interior ha salido el sol, y estoy muy contenta porque hoy vamos a ir al teatro.</p>	
<b>Body Scan</b>	
Temporalización: 15´	Distribución espacial: El aula de psicomotricidad
Recursos: Colchonetas y música relajante	
Objetivos:	Contenidos:
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Centrar la atención en las diferentes partes del cuerpo.</li> <li>- Crear una conciencia corporal adecuada.</li> <li>- Controlar la respiración.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conciencia corporal y postural</li> <li>- Control de la atención</li> <li>- El cuerpo</li> </ul>

Desarrollo: En posición decúbito supino (aunque puede realizarse en el aula en una posición sentado en la silla o asamblea o de pie). La maestra en forma de meditación guiará a los niños a un escaneo corporal donde dará pautas para que los niños dirijan su atención a las diferentes partes del cuerpo. Normalmente, empezaremos por los dedos de los pies e iremos subiendo poco a poco pasando por todo el cuerpo. Este ejercicio, debe de trabajarse de forma progresiva, donde cada vez se realizará de forma más pausada y exhaustiva, detallando cada vez más las diferentes partes del cuerpo.

#### La técnica de liberar la emoción

Temporalización: 15' Distribución espacial: El aula de psicomotricidad

Recursos: Colchonetas

##### Objetivos:

- Conocer su propio cuerpo.
- Reconocer las diferentes emociones y lo que producen en nosotros.
- Controlar de manera autónoma las emociones.
- Integrar diferentes técnicas para regular sus emociones y sentimientos.

##### Contenidos:

- El cuerpo
- Exploración del propio cuerpo
- El esquema corporal
- Identificación y aceptación progresiva de las emociones

Desarrollo: Preferiblemente se realizará durante las clases de psicomotricidad. En primer lugar, los niños se tumban en el suelo, y la maestra irá guiando a los niños para que ellos puedan localizar algún sentimiento, emoción e incluso recuerdo que les proporcione un malestar, nervios u otra sensación que le produzca aversión, y animarles a que sean conscientes del valor que tienen para ellos, si les preocupa mucho o poco, para que así sean capaces de identificar y etiquetar las emociones y ser conscientes de qué genera en ellos. Después, la maestra les guiará para que localicen esta emoción en su cuerpo, si la sienten en las manos, en la tripa o por ejemplo en las piernas. Cuando lo encuentren, les diremos que tensen esa parte del cuerpo y suelten el aire, manteniendo la respiración con fuerza y después de un breve periodo de tiempo, soltamos el aire. Repetimos este ejercicio varias veces. Finalmente, preguntaremos a los niños si les ha cambiado la emoción cuando piensan en ese recuerdo o pensamiento. Después, mediante una asamblea, los niños que quieran podrán verbalizar lo que han sentido, cómo se sentían y qué ha cambiado en ellos después de esta práctica.

#### Anexo 6. Tabla de actividades de respiración.

##### La respiración de la abeja

Temporalización: 5-10'

Distribución espacial: En cualquier lugar

Recurso: No se precisa material

##### Objetivos:

- Controlar nuestra respiración.
- Integrar técnicas de respiración que nos calmen y tranquilicen.
- Realizar una respiración consciente.

##### Contenidos:

- Calma mediante la respiración
- Respiración consciente
- Conciencia corporal

Desarrollo: Introduciremos la actividad diciendo: “Zumbo como una abeja, y mis pensamientos se alejan” Para esta actividad los niños deben de taparse con el dedo índice, evitando oír nada, después, cerrar los ojos e inhalar el aire por la nariz muy profundo e imitar el sonido de las abejas mientras exhalan, imitando el sonido de una abeja diciendo “MMMMM”. Se repetirá las

veces que se considere. Por último, con los ojos cerrados, analizamos las sensaciones que tenemos en nuestro interior.

#### Compañero de respiración

Temporalización: 5-10´

Distribución espacial: En el aula de psicomotricidad

Recurso: Colchoneta y un peluche, un barco de papel, una pelota, etc.

Objetivos:

Contenidos:

- Fomentar la concentración a través de la respiración.
- Tomar conciencia de la respiración.
- Controlar el ritmo de la respiración.
- La respiración diafragmática
- El cuerpo humano
- Conciencia corporal

Desarrollo: Tumbados en posición decúbito supino, cada niño colocará a su compañero sobre su tripa, dependiendo del enfoque de esta técnica utilizaremos un recurso determinado. Les diremos a los niños que observen cómo se mueve el objeto depositado en su tripa a la vez que respira, cómo sube cuando coge aire y cómo baja cuando lo expulsamos. Posteriormente, les invitaremos a que respiren con diferentes ritmos, para que observen cómo cambian los movimientos, les diremos que los intenten mecer, como si se quisiera dormir.

#### La ranita

Temporalización: 10´

Distribución espacial: En el aula o en el aula de psicomotricidad

Recursos: No se necesita de ningún recurso.

Objetivos:

Contenidos:

- Atender a la respiración.
- Controlar la atención.
- Aprender a concentrarse mediante la atención en la respiración.
- Observar atentamente la respiración y los movimientos que producen en el cuerpo.
- Relajación
- Control de la respiración
- Control de la atención

Desarrollo: Sentados, con la espalda recta y sin tensiones, los niños cierran los ojos y llevan la atención a la respiración, la maestra irá guiando la sesión, indicándoles que focalicen la atención en ellos mismos, prestando atención a la respiración, sin modificarla. Además, podemos pedirles que, pongan las manos sobre su vientre, para que así observen cómo parecemos ranas, cuando respiramos nos hinchamos y deshinchamos en función del aire que entra y sale. Progresivamente, se les va guiando en una meditación, haciendo constantemente referencias a las ranas, a la respiración y la quietud de estas; insistiendo en que dirijan la atención a cómo entra el aire, si lo notamos en la nariz, y cómo es, si lo sentimos frío o caliente, etc. les pediremos que presten atención a la nariz, que lo hagan de forma más profunda, etc. Iremos guiando poco a poco, para que sientan cómo es su respiración en esos momentos, para que vean que es tranquila; también les podemos poner ejemplos de cuando pensamos en cosas que nos preocupan o nos asustan, cómo la respiración se vuelve más agitada, dirigiéndose a los pensamientos que nos crean malestar o angustia. Intentando que interioricen esta práctica para situaciones que les generen ansiedad o preocupación.

#### La mariposa

Temporalización: 10´

Distribución espacial: Sentados en círculo

Recursos: Mariposa elaborada con pétalos de una flor artificial enganchada en una goma del pelo. Puede variar el número de mariposas. Música con sonidos de la naturaleza.

Objetivos:	Contenidos:
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Focalizar la atención en la respiración.</li> <li>- Aceptar las sensaciones inesperadas.</li> <li>- Identificar la parte del cuerpo que recibe estímulos.</li> <li>- Analizar los estímulos que recibimos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Control corporal</li> <li>- La respiración consciente</li> <li>- El propio cuerpo</li> <li>- La relajación</li> </ul>
<p>Desarrollo: Sentados en semicírculo, empezaremos cerrando los ojos y centrando la atención en la respiración, tranquilizándonos con ella y prestándole atención. Mientras tanto, por otro lado, la maestra, el maquinista, ambos o varios niños a la vez (posibles variantes), colocaran la mariposa sobre sus dedos e irán acercándola al resto de los niños. Estos últimos, serán conscientes de la mariposa, de cuando viene y va, de cómo se acerca, de las partes del cuerpo que toca, si lo hace rápido o más lento, mientras siguen tranquilos y concentrados en su respiración. Por último, haremos una breve asamblea sobre cómo se han sentido, mientras volvemos a la calma, en ella, los niños deciden cuando abrir los ojos, si quieren intervenir, etc.</p>	

## Anexo 7. Tabla de actividades de visualización.

¡Pequeños espías!	
Temporalización: 5-10´	Distribución espacial: En cualquier espacio
Recursos: Fotografías, botella de la calma, lámpara de agua, reloj de arena, etc.	
Objetivos:	Contenidos:
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desarrollar la concentración.</li> <li>- Analizar un objeto en profundidad.</li> <li>- Centrar la atención en un foco determinado.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La observación</li> <li>- La atención</li> <li>- El silencio</li> </ul>
<p>Desarrollo: Mediante esta actividad se desarrolla la concentración de los niños. Sentados, quietos y en silencio, la maestra explicará que somos espías o detectives, y que es muy importante que prestemos atención a todos los detalles que podamos, mirando fijamente y centrando la atención en ese objeto. Puede ser una imagen, donde tendrán que fijarse en todos los detalles, o pueden ser objetos con movimiento, como un reloj de arena. Cuando finalicemos, les haremos diferentes preguntas para qué nos cuenten qué han sentido como detectives, mientras tu mente estaba centrada en el objeto, si ha descubierto algo, etc.</p>	
Las cajas de la memoria	
Temporalización: 5-10´	Distribución espacial: En el aula
Recursos: Una caja con determinados objetos	
Objetivos:	Contenidos:
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Examinar detenidamente la caja poniendo toda su atención en ella.</li> <li>- Analizar los objetos que contiene.</li> <li>- Identificar qué objeto falta, sobra o ha cambiado respecto la situación inicial.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La observación</li> <li>- La atención</li> <li>- La memoria</li> </ul>
<p>Desarrollo: Para esta actividad se contará con una caja donde la maestra va a meter determinados objetos, imágenes. Se les presentará a los niños y les dejaremos que la analicen durante un tiempo. Posteriormente, los niños cerrarán los ojos y se eliminará o se insertará en ella algún elemento. Los niños, deben de reconocer qué es lo que ha cambiado en la caja. Se pueden realizar modificaciones a medida que puedan mantener más la atención, por ejemplo, en vez de insertar o extraer un objeto, cambiarlo por otro e incluso por el mismo con un color diferente.</p>	

<b>Nos miramos fijamente</b>	
Temporalización: 5-10´	Distribución espacial: Preferiblemente en el aula de psicomotricidad
Recursos: No se precisa ningún material.	
Objetivos:	Contenidos:
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desarrollar vínculos y valores afectivos como la empatía.</li> <li>- Examinar el rostro de un compañero atendiendo a sus expresiones faciales.</li> <li>- Reconocer en el algún tipo de emoción o sentimiento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Habilidades sociales</li> <li>- Vínculos afectivos con los compañeros</li> <li>- Reconocimiento de expresiones faciales</li> <li>- La comunicación no verbal</li> </ul>
<p>Desarrollo: Sentados por parejas, uno en frente del otro, los niños se miran a los ojos durante unos instantes. Más tarde, la maestra guiará esta observación llevando la atención a otros lugares de la cara cómo los labios, la expresión de las cejas, etc. Por último, se pueden hacer variaciones, indicando las caras que tienen según diferentes emociones, imitando el uno al otro a modo de espejos, etc.</p>	
<b>Las esponjas</b>	
Temporalización: 10´	Distribución espacial: Sentados en círculo
Recursos: Música de agua	
Objetivos:	Contenidos:
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desarrollar la atención plena.</li> <li>- Centrar la atención en la respiración.</li> <li>- Realizar un recorrido por el cuerpo dirigiendo la atención a las diferentes partes de este.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La respiración</li> <li>- Conciencia corporal</li> <li>- La relajación</li> <li>- La atención</li> </ul>
<p>Desarrollo: Sentados en círculo, con los ojos cerrados, nos centramos en nuestra respiración. La maestra irá guiando la sesión, animando a los niños a juntar las manos e imaginar que tienen entre ellas una esponja, la cual es cómo ellos quieran, de la forma, color y tamaño. Más tarde, iremos pasando por todo el cuerpo, centrando la atención en el cuerpo, tomando conciencia de este, posteriormente, lo llevamos a las partes donde sintamos más tensión. Finalmente, cuando hayamos recorrido todo el cuerpo, volvemos a juntar nuestras manos para guardar la esponja, tomamos aire profundamente, y al exhalar, acercamos nuestras manos a la boca y expulsamos el aire, después abrimos los ojos.</p>	

*Anexo 8. Tabla de actividades de silencio mental.*

<b>Escuchamos el silencio</b>	
Temporalización: 5´	Distribución espacial: En el aula
Recursos: Cuenco tibetano	
Objetivos:	Contenidos:
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Centrar la atención en un sonido.</li> <li>- Desarrollar la atención plena.</li> <li>- Ser capaz de volver a la calma o dejar atrás pensamientos disruptivos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sonido y silencio</li> <li>- Relajación</li> <li>- La atención</li> <li>- La calma</li> </ul>



Desarrollo: Esta actividad trata de calmar a los niños en momentos de tensión, para ello, la maestra hará sonar el cuenco tibetano, mientras tanto, los niños sentados en el suelo y con los ojos cerrados, deben de concentrarse en el sonido de este y en lo que se prolonga el sonido en el tiempo. Los niños deben de prestar atención al sonido y cuando dejen de oírlo, levantan la mano.

#### Meditación guiada

Temporalización: 10-15' Distribución espacial: Preferiblemente en la sala de psicomotricidad, tumbados sobre una colchoneta.

Recursos: Colchonetas, opcional música relajante con sonidos de la naturaleza.

#### Objetivos:

- Desarrollar la capacidad de saber calmarse a sí mismo.
- Llevar la atención al momento presente.
- Realizar representaciones mentales e introducirse en ellas de forma positiva.
- Disfrutar de la meditación obteniendo resultados óptimos.
- Tomar conciencia de su propio cuerpo y los diferentes estados emocionales.

#### Contenidos:

- La meditación
- La relajación
- La calma
- La atención
- El propio cuerpo
- Control emocional

Desarrollo: Esta actividad tiene múltiples variantes, ya que puede realizarse a través de un recorrido por el cuerpo, a través de un cuento, introduciéndoles en un paisaje o un viaje.

Intentaremos que estén tumbados, pero pueden realizarlo también sentados en el aula, para poder realizarla en cualquier momento que se considere oportuno. La maestra irá guiando la meditación, en primer lugar, les dará pautas para que controlen la respiración e ir calmando a los niños, posteriormente irá introduciendo la historia. A continuación, se presentarán unos ejemplos de sesiones de meditación guiada para llevar a cabo.

#### 1. Soy el mar:

Primero les explicaremos que vamos a ser el mar y una vez que estemos tumbados en el suelo, tenemos que cerrar los ojos e imaginarnos que estamos en el mar (acompañado con sonidos de oleaje de fondo). Les invitamos a que ellos imaginen como está el día, si es de día, de noche, hay nubes o hay mucho sol, cada uno estamos en un mar diferente, donde puede tener el mar colores diferentes, turquesa, azul oscuro o verde clarito. A continuación nos centraremos en nuestra respiración, e inspiramos, haciendo caso al aire que entra por la nariz. Ahora, llevamos la atención a nuestros pies y como, poco a poco, el agua del mar está tocándolos. Inspiro de nuevo, y siento como el agua roza los pies, y al espirar, los pies se vuelven parte del mar, inspiro y el agua esta vez llega hasta mis piernas y mis piernas son parte del mar cuando expiro. Sigue subiendo el agua, tocando mi espalda, mi tripa, mis hombros, y se transforman también en agua del mar. El agua ya me ha cubierto totalmente, por lo que ya soy parte del mar, se siente muy bien. Ahora, internamente, decimos todos: *"Inspiro y expiro, inspiro sintiendo que formo parte de la vida en el mar, expiro y veo cómo las algas marinas se alimentan de mí, inspiro, y veo a las medusas flotando, expiro y dejo que las olas me lleven a lugares desconocidos y nuevos, inspiro y disfruto, expiro y doy gracias por sentirme tan bien"*. Poco a poco, el agua me está dejando de nuevo en la orilla, y puedo notar como siento de nuevo mis pies, mis piernas, mi espalda, etc. hasta volver a ser una persona. Abrimos los ojos, y poco a poco vamos moviéndonos para un lado, e incorporándonos poco a poco, despacio y tranquilos.

#### 2. Un baño de colores

Introduciremos esta meditación presentando lo que vamos hacer, explicándoles que nos vamos a dar un baño de colores, y que mucha parte de nosotros somos agua, por lo que vamos a visualizar un baño con colores que nos va a tranquilizar y cargarnos de energía (además, podremos escuchar música con sonidos de agua, como la lluvia o el sonido de un riachuelo). En posición

tumbado, y preferiblemente con los ojos cerrados (para que sea más sencillo concentrarnos y visualizar esta historia). Ponemos una mano en nuestro pecho, y la otra en la tripa, y nos fijamos como se mueven cuando entra y sale el aire por la nariz. Comenzamos el baño con el agua que hay dentro de la tierra y nutre las plantas, en tonos rojos, mientras absorbo el agua, inspiro y espiro, sintiendo como el agua empieza a cubrir mis pies, mis piernas, rodillas, espalda, brazos e incluso notamos cómo cubre los dedos de las manos. Notamos cómo esta agua está dentro de mí y alrededor, vemos cómo recorre nuestro cuerpo y cómo nos alimenta dándonos energía y fuerza. Ahora, poco a poco, podemos ver cómo el agua está cambiando de color, y ya en vez de ser roja, es naranja, y me alimenta con una gran energía, así que inspiro y espiro para que el agua naranja llegue a todo mi cuerpo, desde mi cabeza hasta mis manos, pasando por todo el cuerpo despacio, hasta que así el agua vuelve a la tierra de nuevo. Mientras, imagino que vienen unas nubes amarillas, y comienza a llover, de color amarillo, como mezclado con el sol, además la lluvia es caliente, y mientras me caen las gotas y me vuelvo amarillo, inspiro y expiro, mi cabeza, cuello, hombros, brazos, etc. poco a poco me vuelvo de este color, además este color nos está dando mucha alegría. De repente, nos fijamos, que este color amarillo está cambiando a verde, cómo si el agua reflejaría el color de la selva y de sus plantas, inspiro y expiro para que el color verde me cubra entero, y también mi interior, además este color, me permite curar las zonas de mi cuerpo que tienen dolor o molestias. La lluvia está cambiando de color, ahora es azul, pero no uno solo, sino diferentes tonos azules, clarito, color cielo, turquesa, azul oscuro, de todos los azules que tiene el cielo y el agua de todo el planeta, inspiro y expiro para que mi cuerpo tanto por dentro y por fuera sea azul, además me siento muy tranquilo/a, este color hace que me tranquilice y relaje, por lo que me siento bien, el azul, está limpiando todo mi cuerpo, sobre todo la garganta y los oídos, para así poder comunicarme escuchar mejor. La lluvia, poco a poco va cogiendo un color violeta, así que inspiro y expiro lentamente, para que desde mi cabeza, entre este color y empape todo mi cuerpo. Inspiro y expiro, este color me anima a escuchar a mi voz interior y notar lo que siento por dentro. Ahora, la lluvia se vuelve muy fina, y ahora el color es del que tú quieras, aparece el sol, así que inspiro y expiro, absorbiendo sus rayos, para así secar todo mi cuerpo, tanto por dentro como por fuera. Va secando poco a poco, nuestra cabeza, cuello, hombros, brazos y manos, tripa, espalda, piernas y pies. Poco a poco abrimos los ojos, y nos damos cuenta de lo bien que nos ha sentado este baño de colores, nos ha dejado tranquilos y nos sentimos muy bien. Por último, vamos moviéndonos despacio las diferentes partes del cuerpo, y cuando poco a poco, nos sentamos y movemos el cuello, para un lado y para el otro, para arriba y para abajo, después movemos nuestros brazos, para adelante y para atrás, finalmente las piernas y cuando estemos preparados y hayamos reactivado todo nuestro cuerpo de nuevo, nos levantamos poco a poco.

### 3. Una piedra en el lago

Con esta meditación, nos vamos a relajar y a calmar nuestra mente, ya que en ella tenemos muchos pensamientos que nos ocupan espacio, y a veces no nos deja ver las cosas claras y nos crean preocupaciones, miedos, nervios... Nos tumbamos sobre nuestras colchonetas, nos ponemos cómodos y cómodas, estiramos la espalda, el cuello y nuestras piernas, los brazos también los podemos estirar, o si queremos, los podemos apoyar sobre nuestro vientre, para notar la respiración, que no se nos olvide poner las dos sonrisas (la de la cara y la de los hombros y el pecho, postura pilates). Ahora sentimos como el cuello relajado, las caderas y piernas están descansando. Escuchamos la música (iremos bajando el volumen de forma progresiva) y centramos la atención en nuestra respiración, inspiramos y expiramos (se les puede acompañar las primeras respiraciones para que estas sean más profundas y conseguir que se relajen, después se les invita a dejar la respiración natural, siguiendo atendiendo a la inspiración y expiración pero sin influir en estos procesos). Cuando ya estamos calmados, podemos ver que estamos frente a un lago, rodeado de montañas, donde todo está muy tranquilo y nos produce mucha calma. Nos fijamos en nuestra mano, y nos damos cuenta de que tenemos en ella una piedra,

notamos como pesa, si está fría, o caliente, rugosa o lisa, la forma que tiene, etc. A continuación, vamos a lanzar esa piedra al lago, y la vemos volar y cómo a poco cae hasta chocar con el agua. Entra en el agua y poco a poco va cayendo, hasta llegar al fondo. Podemos ver la piedra, como se posa en la arena en el fondo, y, disfrutando como el agua a su alrededor está tranquila. Vamos a convertirnos en esa piedra, y vamos a ir notando como el agua nos va calmando poco a poco, notando como nuestras piernas y nuestra espalda están apoyadas en la arena y disfrutamos de la tranquilidad y del silencio que nos proporciona el agua, como nuestra mente y cuerpo se calman poco a poco. Volvemos a atender a nuestra respiración y poco a poco abrimos los ojos, seguimos tranquilos y vamos a ir moviendo las diferentes partes de nuestro cuerpo poco a poco, empezando por mover despacio nuestros pies, después las piernas, más tarde vamos moviendo despacio nuestras manos y brazos, por último podemos mover nuestro cuerpo, cabeza y tronco. Después de haber activado nuestro cuerpo, cuando nos sentimos preparados, nos giramos hacia un lado y nos vamos incorporando hasta llegar a una postura sentada. Finalmente nos levantaremos despacio y moviendo nuestro cuerpo poco a poco volvemos a la normalidad.

Para algunas meditaciones se ha recurrido a fuentes audiovisuales como:

- Canal de Youtube de Gemma Sánchez, Recuperado de:  
<https://www.youtube.com/channel/UCYv6mXWP9dQ6ujbbMKxRhAQ>
- Una piedra en el lago, inspirado por Maite Valverde de Loyola, Recuperado de:  
[https://www.youtube.com/watch?v=MUkkmG\\_hAGA&t=40s](https://www.youtube.com/watch?v=MUkkmG_hAGA&t=40s)

### Sentimos la respiración

Temporalización: 5' Distribución espacial: En el aula

Recursos: Opcional introducir alguna imagen

Objetivos:

- Controlar la respiración.
- Ser conscientes de la respiración.
- Focalizar la atención en la respiración.

Contenidos:

- La respiración.
- La atención.
- La relajación.
- Control de emociones.

Desarrollo: Para realizar esta actividad podemos recurrir a imágenes como una montaña, un arcoíris, una espiral, etc., pero basta con las propias manos para realizarla. Trata de hacer consciente al niño de su respiración, para ello, el niño deberá recorrer con el dedo un dibujo, o sus propios dedos, mientras inspira y expira.

### Anexo 9. Tabla de actividades de voz y habla.

#### Mantras

Temporalización: 5' Distribución espacial: En el aula

Recursos: Música, ritmos corporales (opcional)

Objetivos:

- Conectarse con su universo interior.
- Favorecer la autoestima.
- Mejorar la concentración.
- Orientar la energía hacia algo positivo.
- Desarrollar sentimiento de pertenencia con el resto de compañeros.

Contenidos:

- Emociones positivas
- Música
- Relaciones sociales

Desarrollo: Esta actividad consistirá en liberar la mente recitando una serie de mantras que trabajaremos en clase para tener una mayor energía y bienestar. Estos mantras serán conocidos por todos los niños. Los utilizaremos para diferentes finalidades como motivarlos, tranquilizarlos, etc. Estos se realizarán en posición de meditación, sentados sobre un cojín y con

las piernas cruzadas, cogiendo el aire por la nariz, y cuando liberamos soltar los fragmentos del mantra, repitiéndolos varias veces. Algunos mantras que se trabajaran son:

1. Danza del sol y la luna, Mantra “Ra Ma”: el sol, se estaba levantando para ir hacia el cielo (subimos un brazo por encima de nuestras cabezas, colocando la mano en posición abierta, simulando el sol y sus rayos), la luna que ya se había acostado cuando vio al sol en el cielo, se levantó para ir a saludar (levantamos el otro brazo y lo ponemos junto al sol, pero este en posición de puño cerrado). Cuando se encontraron en el cielo juntos se abrazaron (la mano del sol abraza a la mano de la luna) y comenzaron a hacer esta danza (les mostramos la danza, desde arriba y con las manos abrazadas, bajamos los brazos ladeándolos hacia los lados hasta el vientre, donde devolvemos las manos a nuestras rodillas y las ponemos en posición de meditación) y cantaban la canción mágica que dice “SA-TA-NA-MA” (Mientras decimos estas sílabas, nuestro pulgar va en cada una de ellas, tocando las yemas del resto de dedos, primero índice con la sílaba SA, el corazón con TA, el anular NA y por último cuando tocamos el meñique pronunciamos la sílaba MA). Repetimos un par de veces este proceso mientras cantamos, comenzando desde el principio, subiendo un brazo y cantando mientras lo subimos “Rara-rara”, después el otro cantando a la vez “Mama-mama”, se entrelazan las manos y las bajamos cantando “Rama-rama-rama-rama”, y una vez a la altura del vientre ponemos cada mano sobre la rodilla y pronunciamos “SA-TA-NA-MA” juntando los dedos entre ellos.
2. Despertando nuestras manos y nuestros brazos. Mantra “Har Haray Haree Wahe Guru”: En posición de meditación, colocamos los brazos pegados al cuerpo y en el centro juntamos las manos de tal modo que se toquen entre ellas por el lado de los pulgares y los índices. A medida que recitamos la primera parte del mantra formada por “Har Haray Haree”, dando toques con cada palabra, vamos cambiando la posición de las manos, volteándolas para arriba en la parte “Haray”, juntando esta vez la mano por el lado de los dedos meñiques y volviendo a dar la vuelta para la palabra “Haree”, que volveremos a la primera posición. Para la segunda parte del mantra “Wahe Guru”, subiremos los brazos por encima de las cabezas y los cruzaremos entre sí a modo de tijera. Repetimos este proceso 4 veces y luego otras 4 con un ritmo más rápido.
3. Soy feliz, estoy bien, Mantra “I’m happy, I’m good”: Comenzamos en posición de meditación, con las manos sobre nuestras rodillas. Comenzamos cantando “I’m happy” llevando primero nuestras manos hacia el corazón y después extendemos los brazos por encima de la cabeza en posición V alta, repetimos el proceso con la segunda parte “I’m good”, llevando la mano al corazón y después los brazos al suelo, de modo que sería una V baja invertida. A continuación recitaremos “Satnam satnam satnam ji” a la vez que rotamos nuestros brazos entre ellos y cuando suena el ji damos una palmada, repetimos los mismos pasos cantando “Wahe guru wahe guru wahe guru ji”. Repetimos varias veces, podemos cambiar la velocidad y el tono en el que cantamos la canción y modificando brevemente la coreografía, utilizando para menos volumen los dedos en vez de los brazos y manos, y para la velocidad de la canción modificar acorde a esta la velocidad de la coreografía.

Los mantras se han extraído de las diferentes fuentes:

- Meditaciones de comunicación celestial para niños y niñas, Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=f7t4ansPTac&t=64s>
- Danza el sol y la luna, Canción: Ra Ma, Artista: Gurudass, Álbum: Longing to Belong, Con licencia cedida a YouTube por: The Orchard Music (en nombre de Spirit Voyage Records); Muserk Rights Management y 1 sociedades de derechos musicales Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=deXj9CTRHto>
- Despertando nuestras manos y nuestros brazos, Canción: Har Hare Haree, Artista: Gurudass, Álbum: Longing to Belong, Con licencia cedida a YouTube por: The Orchard Music (en nombre de Spirit Voyage Records); Recuperado <https://www.youtube.com/watch?v=-7vqed3ass8>
- I’m happy, I’m good, Canción: I Am Happy, Artista: Snamat Kaur, Álbum: Feeling Good Today!, Con licencia cedida a YouTube por: The Orchard Music (en nombre de Spirit Voyage Records); LatinAutor, Sony ATV Publishing, AMRA, UMPI, ASCAP, Audiam (Publishing), Kobalt Music Publishing y 5 sociedades de derechos musicales Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=UxskFL5mcMI>

<b>Había una vez</b>	
Temporalización: 5-10´	Distribución espacial: En el aula
Recursos: No es necesario ningún recurso aunque se utilizará un micrófono, pero también pueden introducirse juguetes, marionetas, flashcards.	
Objetivos:	Contenidos:
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desarrollar la escucha activa.</li> <li>- Potenciar el trabajo cooperativo.</li> <li>- Expresar sus ideas en público.</li> <li>- Fomentar la creatividad.</li> <li>- Crear una historia de forma conjunta.</li> <li>- Buscar soluciones a un problema.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Historias</li> <li>- Participación conjunta</li> <li>- Creatividad</li> <li>- Escucha activa</li> <li>- Participación activa</li> <li>- Solución de problemas</li> </ul>
<p>Desarrollo: Mediante esta actividad, se elaborará un cuento o historia entre todos los niños de la clase, donde cada uno de ellos va a aportar lo que les parezca, según se sientan consigo mismos. La maestra introducirá el tema, puede ser un personaje de cuento, utilizar una marioneta o juguete de la clase, una letra o lo que prefiera utilizar, (también puede utilizarse con alguna situación conflictiva que haya en la clase, para buscar posibles soluciones), después pasará el micrófono a la persona que posteriormente tomará el turno de hablar. Mientras tanto, los demás escucharán atentos el hilo de la historia y cuando le toque el turno a cada uno, debe de aportar un breve fragmento a este. Finalmente, haremos una breve asamblea sobre la historia.</p>	
<b>El guarda de las emociones</b>	
Temporalización: Cuando el niño considere necesario acudir para relajarse, calmarse y tranquilizarse.	Distribución espacial: El rincón de las emociones
Recursos: Muñeco de las emociones.	
Objetivos:	Contenidos:
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconocer las emociones.</li> <li>- Expresar las emociones.</li> <li>- Ser consciente de los efectos de las emociones.</li> <li>- Aprender a exteriorizar las propias emociones.</li> <li>- Desarrollar la capacidad de controlar sus emociones.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Las emociones</li> <li>- Expresión verbal</li> <li>- Reconocimiento de las emociones y sentimientos</li> <li>- Exteriorización de las emociones que nos perturban</li> <li>- Control emocional</li> </ul>
<p>Desarrollo: Previamente, con un depresor de madera se fabrica cada niño su muñeco de los emociones de manera libre. En un rincón de la clase, donde se encuentran estos guardianes de emociones, donde cada niño, en momentos en los que se sienta intranquilo, enfadado, nervioso o con cualquier emoción que le genere malestar, puede ir al rincón de las emociones y agarrar a su guardián mientras le cuenta el problema, de cualquier manera, la maestra se acercará a preguntarle si quiere contarle algo, o le puede ayudar a sentirse mejor. La finalidad de esta actividad es que los niños reconozcan las emociones que les aportan malestar y que las expresen, ya que son parte de nosotros y también están e influyen en nosotros.</p>	
<b>Hablemos de emociones</b>	
Temporalización: 5-10´	Distribución espacial: El aula
Recursos: No se precisa de ningún recurso.	
Objetivos:	Contenidos:
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Las emociones</li> </ul>

- Reconocer las emociones en nosotros mismos y en los demás.
- Describir las emociones.
- Ser consciente de los efectos de las emociones.
- Desarrollar la empatía
- Expresión verbal
- Reconocimiento de las emociones y sentimientos
- Habilidades sociales

Desarrollo: Esta actividad se realizará con bastante cotidianeidad, puede ser después de un cuento, después de que haya habido alguna disputa en clase, etc. trata de hablar de cómo nos hemos sentido en un momento determinado o cómo se ha podido sentir un compañero, o por ejemplo el personaje de un cuento. Después, buscaremos soluciones en caso de conflicto, pensaremos qué es lo que nos gustaría que pasará para mejorar la situación o en cómo podemos llevarla a nuestra vida en casa o en el colegio. Trataremos no de dar nombre a las emociones, sino, una vez localizada la emoción, atribuirle características para tratar de conocerlas mejor y en mayor profundidad.

#### Anexo 10. *Tabla de actividades relajación.*

Nos damos masajes	
Temporalización: 5-10´	Distribución espacial: Preferiblemente en el aula de psicomotricidad
Recursos: Colchonetas, plumas, pelotas, música relajante.	
Objetivos:	Contenidos:
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coordinar el movimiento.</li> <li>- Masajear la espalda.</li> <li>- Aprender a relajarse por sí mismos.</li> <li>- Mantener un estado de bienestar físico-corporal.</li> <li>- Crear relaciones positivas entre los compañeros.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El cuerpo humano</li> <li>- Esquema corporal</li> <li>- Relajación</li> <li>- Relaciones interpersonales</li> <li>- Bienestar personal</li> <li>- El movimiento</li> </ul>
Desarrollo: Esta actividad tiene múltiples variantes, ya que se puede realizar de forma individual en parejas o todos juntos. Trata de realizar un masaje, o bien a uno mismo o bien a un compañero, se puede hacer con la mano, algún objeto como plumas, pelotas de diferentes texturas y tamaños. Además, puede hacerse en partes del cuerpo más concretas, como la cara, las manos, los pies, como a través de un recorrido por todo el cuerpo. También pueden hacerse variantes a la hora de realizar el masaje, podemos escribir palabras, realizar una pizza, etc. Habitualmente se realizará como vuelta a la calma en las sesiones de psicomotricidad, en un ambiente con luz tenue y con música relajante de fondo. La maestra irá guiando el masaje.	
Abrazos para todos	
Temporalización: 5´	Distribución espacial: En el aula de psicomotricidad
Recursos: No se necesita ningún recurso	
Objetivos:	Contenidos:
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fomentar las actitudes de cariño entre compañeros.</li> <li>- Soltar tensiones a través de los músculos.</li> <li>- Controlar los músculos mediante movimientos de tensión y distensión de estos.</li> <li>- Conocer diversas técnicas de relajación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Abrazos</li> <li>- Músculos</li> <li>- Tensión-distensión</li> <li>- Relajación</li> <li>- Relaciones sociales</li> <li>- Autoestima</li> </ul>



Desarrollo: Principalmente, esta actividad se llevará a cabo en parejas. A través de los abrazos y de la fuerza que ejercemos para darlos, producimos en los músculos tensión y distensión, por lo que esta práctica trata de dar abrazos a los compañeros, así además de dar muestras de cariños que mejoran la autoestima y las relaciones sociales, los niños se irán relajando a medida que se abrazan entre sí. La maestra irá guiando, si considera necesario estos abrazos, en cuando la duración y la fuerza que ejercen, dando pautas sobretodo en momentos en los que apretamos y soltamos, haciéndoles conscientes de los cambios que se producen en su cuerpo en los diferentes momentos, de cómo nos sentimos cuando nos abrazan, etc. Como variantes, podemos antes introducir en una asamblea una charla en la que hablemos cómo nos sentimos cuando la gente nos demuestra que nos quieren, que les importamos, etc.

#### Anexo 11. *Tabla de actividades de los sentidos.*

Mindful-eating	
Temporalización: 10-15´	Distribución espacial: En el aula
Recursos: Comida, intentaremos introducir diferentes sabores y texturas. Procuraremos que sean productos naturales y de temporada. Se tendrán en cuenta posibles alergias.	
Objetivos:	Contenidos:
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Experimentar mediante los sentidos la atención plena.</li> <li>- Desarrollar la potencialidad de sentir los alimentos que comemos prestando atención a las sensaciones que nos proporcionan.</li> <li>- Ser capaz de percibir a través de nuestros sentidos de manera exhaustiva.</li> <li>- Prestar atención a los estímulos percibidos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Los sentidos</li> <li>- Los sabores</li> <li>- Los alimentos</li> <li>- Atención plena</li> </ul>
Desarrollo: Esta actividad trata de que los niños pongan el sentido del gusto en práctica mediante la atención plena, por lo que los niños probaran un determinado alimento y mientras lo mastican y saborean tienen que enfocar su atención en ello, así podrán percibir sensaciones que normalmente pasamos por alto. Posteriormente, los niños hablarán de las diferentes cualidades, el sabor, el olor, la textura, etc. y se les hará conscientes de las sensaciones percibidas al centrar la atención en el momento presente.	
Toca, escucha y siente	
Temporalización: 10-15´	Distribución espacial: En el aula.
Recursos: Caja con diferentes instrumentos musicales	
Objetivos:	Contenidos:
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Experimentar mediante los sentidos la atención plena.</li> <li>- Desarrollar el oído y la escucha mediante el contacto con los instrumentos.</li> <li>- Reconocer el sonido de los diferentes instrumentos musicales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Instrumentos musicales</li> <li>- La música</li> <li>- Atención plena</li> <li>- Reconocimiento auditivo</li> <li>- El oído</li> <li>- Los sentidos</li> </ul>
Desarrollo: De manera gradual, cada cierto tiempo se irán introduciendo diferentes instrumentos, de cuerda, percusión, viento, etc. en una caja. Los niños, tendrán la oportunidad de tocarlos, experimentar con ellos, hacerlos sonar, de forma libre. A medida que pasa el tiempo, los niños con los ojos cerrados, deberán escuchar atentamente diferentes sonidos y relacionarlos con los instrumentos de la caja, ya que la maestra los estará haciendo sonar. También se les puede poner fragmentos musicales de cada instrumento para que escuchen de manera calmada.	

<b>La caja de los sentidos</b>	
Temporalización: 10´	Distribución espacial: En el aula
Recursos: Una caja con diferentes objetos que la maestra considere oportuno	
Objetivos:	Contenidos:
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Experimentar mediante los sentidos la atención plena.</li> <li>- Relacionar diferentes estímulos a determinadas sensaciones.</li> <li>- Desarrollar la potencialidad de nuestros sentidos de manera consciente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La caja de los sentidos</li> <li>- Los sentidos</li> <li>- Las sensaciones</li> <li>- Las percepciones</li> </ul>
<p>Desarrollo: Cada cierto tiempo, coincidiendo con diversos asuntos, como ciertas festividades, las estaciones, la maestra preparará dentro de una caja elementos relacionados con lo que se vaya a trabajar (por ejemplo, el otoño). Los niños, analizarán atentamente la caja y su contenido, tocando y experimentando libremente con la única pauta de dedicarles nuestra atención, posteriormente, la maestra irá realizando preguntas de los objetos de forma más analítica, para ver qué hemos podido observar prestando atención, después, los niños si lo requieren, podrán volver a acceder a ese objeto para fijarse en detalles que han podido pasar por alto anteriormente.</p>	
<b>Analizamos las caras</b>	
Temporalización: 5´	Distribución espacial: En el aula
Recursos: Flashcards, PDI, revistas, cuentos, etc.	
Objetivos:	Contenidos:
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconocer las expresiones faciales.</li> <li>- Relacionar las expresiones faciales con determinadas emociones y sentimientos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Expresiones faciales</li> <li>- Rasgos faciales</li> <li>- Las emociones y sentimientos</li> <li>- Reconocimiento facial</li> <li>- Habilidades interpersonales</li> <li>- Habilidades sociales</li> </ul>
<p>Desarrollo: Esta actividad puede realizarse de diversas formas con cualquier recurso de la clase. Consiste en ver diferentes caras y hablar de cómo se siente esa persona, reconociendo determinados gestos o rasgos en las personas que nos lleven a intuir determinadas emociones en estos. En modo de asamblea, podemos preguntarle a los niños por qué estarán enfadados, contentos, asustados, para hacerles conscientes de las causas de cada emoción y de cómo estas pueden parecerse o no entre las personas.</p>	

## Anexo 12. *Tabla de actividades de la postura.*

<b>Pilates</b>	
Temporalización: 20-25´	Distribución espacial: En el aula de psicomotricidad
Recursos: Esterilla, luz tenue y música de la naturaleza.	
Objetivos:	Contenidos:
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reforzar la concentración.</li> <li>- Controlar los movimientos del cuerpo.</li> <li>- Fomentar la atención y la coordinación del cuerpo.</li> <li>- Tomar conciencia de las partes del cuerpo.</li> <li>- Coordinar los movimientos.</li> <li>- Ejercitar la respiración.</li> <li>- Mantener un estado de relajación y bienestar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La relajación</li> <li>- La respiración</li> <li>- La atención</li> <li>- bienestar</li> <li>- Coordinación</li> <li>- El movimiento</li> <li>- Concentración</li> </ul>



- Método Pilates
- El cuerpo

Desarrollo: Para llevar a cabo este método se realizaran diferentes sesiones en las que de forma coordinada se trabajaran diferentes segmentos corporales de manera relajada y prestando atención a los movimientos que se irán realizando. También se pueden llevar a cabo estas sesiones mediante cuentos motores que requieran posturas de este método.

Las sesiones de Pilates las introduciremos siempre en posición decúbito supino, dedicándole antes de empezar unos minutos a la respiración para tranquilizarles. Es muy importante realizar este ejercicio descalzo para sentir mejor la posición de nuestro cuerpo en el espacio, ya que las posturas son muy importantes e insistiremos mucho en ellas sobretodo en que, cuando estén de pie, nos apoyaremos sobre los siguientes tres puntos, el dedo índice, el dedo pulgar y el talón; para la espalda, es importante mantener una postura recta, insistiendo mucho en que imaginen que somos marionetas y que alguien está tirando constantemente de un hilo desde nuestra cabeza hacia arriba; también se insistirá en lo que vamos a llamar “La sonrisa grande”, la cual va de un hombro al otro, llevando estos hacia atrás y sacando el pecho para adelante. Estos tres aspectos van a estar siempre en todas las sesiones independientemente de las actividades que se realicen, de tal forma que los niños la interioricen y con el tiempo sean automáticas. A continuación, se puede ver algunos ejercicios básicos de introducción o primer contacto con el método separados por cinco bloques de trabajo.

#### BLOQUE 1

1. El cordón imaginario: Tumbados boca arriba, sintiendo la espalda pegada a la colchoneta, se flexionan las rodillas y a su vez mantenemos los brazos estirados junto a las orejas. Les diremos a los niños que imaginen que tienen un cordón atado al ombligo y con los brazos deben de tensarlo o tirar de él. La respiración será natural y la finalidad es estirar la columna vertebral.
2. Piernas flexionadas y estiradas: Tumbados boca arriba deben de flexionar las piernas, las cuales podemos mantener con los brazos en modo abrazo. Posteriormente, extenderemos una pierna hacia arriba, mientras sujetamos la otra. A su vez, levantamos la cabeza y el pecho para obtener un mejor estiramiento, inhalando a la vez que subimos, y exhalando cuando bajamos, relajándonos a su vez. Repetir lo mismo con la otra pierna. Realizar el proceso unas 4-6 veces.
3. Círculos: Continuamos en decúbito supino con los brazos pegados a nuestro cuerpo y estirados, como si tirará algo de las manos hacia los pies. Llevaremos la barbilla hacia el pecho para estirar la nuca y levantaremos una pierna hacia arriba, manteniéndola estirada y realizamos con ellas pequeños círculos continuos y fluidos, primero hacia dentro, y luego hacia afuera, podemos variar con el tamaño de los círculos y la velocidad. Luego repetimos con la otra pierna. La respiración será natural.

#### BLOQUE 2

1. Rodamos: Sentados sobre la colchoneta con las piernas juntas y dobladas, los niños deben agarrarse las piernas por detrás de las rodillas pegando la barbilla al pecho. Al inspirar, estiramos la espalda hacia atrás sin dejarse caer. Cuando apoyamos la espalda en la colchoneta, expulsamos el aire poco a poco a la vez que nos balanceamos y recuperamos la postura inicial.
2. Mis dos hombros: sentados con la espalda erguida, subimos los hombros hasta las orejas mientras inspiramos, al expirar, bajar y relajar los hombros. Repetirlo varias veces.
3. Observo mi alrededor: Sentados con la espalda erguida y los hombros relajados, girar la cabeza despacio, primero hacia un lado y luego hacia el otro, mirando con atención a nuestro alrededor con la respiración libre. Finalmente, les preguntaremos si han observado algo que no habían visto nunca.

#### BLOQUE 3:

1. Los cien: En posición decúbito supino, extienden los brazos con las palmas de la mano pegadas a la colchoneta y estiran también las piernas. Se elevan los brazos y las piernas, arqueando la espalda y se realiza un movimiento de bombeo subiendo y bajando los brazos y las piernas. Después se vuelve a la posición inicial relajando el cuerpo. Podemos hacerlo varias veces durante la sesión.
2. Balanceo mi cuerpo: Cada niño sentado, abraza las piernas flexionadas hacia su pecho, despegando los pies del suelo y se deja caer hacia atrás manteniendo el equilibrio sobre la espalda y llevando el mentón hacia el pecho. Balancean rodando hacia atrás y hacia delante. Al rodar hacia delante se debe permanecer un instante en equilibrio sobre la parte baja de la espalda hasta apoyar de nuevo los pies. Se realizan 5-6 repeticiones.
3. Mis piernas estiradas: En posición decúbito supino, juntamos las piernas levantadas, a modo que las plantas de los pies miren hacia el techo, mientras colocamos las manos detrás de la nuca con los codos abiertos. Cuando inspiramos, levantamos la cabeza y bajamos las piernas sin apoyarlas en la colchoneta. Nuevamente inspiramos y volvemos a subir las piernas, y al expirar se bajan.

#### BLOQUE 4:

1. Miro al ombligo: Sentados sobre la colchoneta y con la espalda erguida, los hombros relajados y los brazos pegados al cuerpo, inspiramos profundamente y llevamos la barbilla hacia la garganta levemente, mientras, la cabeza cae hacia adelante y sentimos las vértebras en la zona del cuello al expulsar el aire, mirando hacia el ombligo intentamos relajar el cuello. Después, despacio, subimos la cabeza hasta llegar de nuevo a la posición inicial. Se repite el proceso 5 veces.
2. La sierra: Sentados sobre la colchoneta con la espalda erguida, las piernas abiertas algo más del ancho de las caderas, con los brazos abiertos y estirados en línea horizontal y los dedos de los pies mirándonos (hacia nosotros), empujando los talones hacia afuera; inspiramos mientras giramos hacia un lado desde la cintura, como si fuésemos sierras, tocamos con la mano los dedos del pie contrario, estirando otro brazo hacia atrás y espiramos. Mientras realizamos este paso la cabeza se coloca ligeramente hacia abajo, mirándonos las rodillas. Después, giramos hacia el otro lado haciendo lo mismo. Se repite todo el proceso dos veces más.
3. Somos serpientes: En posición tumbados en prono, con las manos apoyadas en la colchoneta a la altura de la cara, pegando los brazos al cuerpo, piernas estiradas y juntas. Elevamos la cabeza a la vez que estiramos los brazos, sin mover las manos del lugar. Una vez hemos estirado los brazos totalmente, inspiramos y giramos la cabeza hacia un lado y volvemos a mirar hacia delante mientras expulsamos el aire. Hacemos lo mismo mirando hacia el otro lado. Repetimos el proceso entero dos veces más.

#### BLOQUE 5:

1. Estiramos la columna vertebral: Sentados sobre la colchoneta con la espalda erguida, piernas bastante abiertas, orientando los dedos de los pies hacia nosotros, colocamos el mentón hacia el pecho y en esta posición inspiramos profundamente. Al espirar, estiramos la espalda hacia delante y la cabeza hacia abajo mientras con las manos intentamos llegar a los pies, forzando la expulsión del aire. Cuando no nos quede aire, volvemos al principio. Repetimos el ejercicio 5 veces.
2. Arriba y abajo: tumbados de lado sobre la esterilla, juntamos y estiramos las piernas. El brazo inferior lo flexionamos para apoyar en la mano la cabeza, el otro brazo, lo podemos utilizar como apoyo sobre la esterilla. Elevamos la pierna superior hacia arriba mientras con la otra hacemos presión hacia el suelo. Volvemos a bajarla y repetimos 5 veces más, después nos giramos y lo hacemos con la otra pierna. La respiración para este ejercicio es natural y libre.

3. Soy una pelota: Sentados sobre la colchoneta, flexionamos las rodillas y con los brazos las agarramos para que nuestros tobillos se acerquen a las nalgas. Relajamos la cabeza hacia adelante. Nos equilibramos sobre el coxis colocando la nariz entre las rodillas, como si fuésemos pelotas. Inspiramos y rodamos hacia atrás y adelante como pelotas. Cuando se vuelve a la posición inicial se expulsa el aire. Repetimos 5 veces.

#### Títeres

Temporalización: 5-10' Distribución espacial: En el aula de psicomotricidad

Recursos: No se precisa de ningún recurso concreto

##### Objetivos:

- Experimentar mediante el cuerpo y movimiento la atención plena.
- Asociar diferentes emociones a posturas y expresiones faciales y corporales.
- Controlar los movimientos del cuerpo.

##### Contenidos:

- Dramatización
- La atención
- Coordinación
- Expresiones faciales y corporales
- Las emociones y los sentimientos

Desarrollo: Durante la hora de psicomotricidad, a modo de calentamiento, la maestra irá dando pautas de diferentes movimientos, por ejemplo: andamos como una persona muy triste, saltamos como una persona muy feliz, corremos como una persona muy enfadada, etc. Los niños deben realizar los movimientos atendiendo tanto a las expresiones faciales como a las corporales.

#### El juego de los espejos

Temporalización: 5-10' Distribución espacial: En el aula de psicomotricidad

Recursos: Aros grandes.

##### Objetivos:

- Desarrollar habilidades sociales como la empatía.
- Coordinar los diferentes movimientos.
- Reconocer expresiones faciales de los compañeros.
- Imitar las diferentes expresiones faciales.
- Identificar y expresar diferentes sentimientos y emociones a través de la mímica facial.

##### Contenidos:

- Las emociones
- Las sensaciones
- Mímica facial
- Habilidades personales
- Relaciones positivas

Desarrollo: En algunas clases de psicomotricidad se introducirá esta actividad para la vuelta a la calma, la cual trata de poner a los niños sentados enfrente el uno del otro y en medio colocar un aro. Uno de los niños va a poner diferentes gestos y expresiones faciales, según lo que quiera expresar, y el otro niño debe imitarlo, por lo que debe prestar atención a sus gestos para realizarlos él también. Posteriormente cambiarán los roles.

### Anexo 13. Tabla de actividades de energía positiva.

#### El cuento de hoy

Temporalización: 5-10' Distribución espacial: En el aula

Recursos: No se necesita ningún recurso, pero puede utilizarse cualquier cosa que haya traído algún niño, algo que hayamos descubierto en clase, alguna actividad diferente que hayamos realizado, etc.

##### Objetivos:

- Descubrir las pequeñas cosas positivas que pasan en nuestra vida.

##### Contenidos:

- La clase
- La amistad

- Ser conscientes de la importancia de las relaciones positivas.
- Reforzar las amistades y relaciones sociales.
- Reconocer las cosas buenas que han pasado.
- Conciencia plena
- Energía positiva
- Valores
- Habilidades interpersonales
- Autoestima y autoconcepto

Desarrollo: Esta actividad se basa en relatar a modo de cuento todo lo bueno que nos ha pasado durante la semana, haciendo a los niños partícipes activos de esta historia, ya que todos van a tener la oportunidad de decir algo bueno. La clave de esta actividad es ser conscientes de pequeños detalles que normalmente pasamos por alto, sobretodo relacionados con los compañeros, intentando resaltar las cosas buenas de estos, como por ejemplo, detalles como me han ayudado, ha compartido conmigo, me ha dado un abrazo, etc. La idea es que los niños se sientan reforzados al escuchar cosas buenas, tanto del grupo como de sí mismo, además de ser conscientes de los comportamientos positivos del resto de niños.

#### Dar las gracias

Temporalización: 5' Distribución espacial: En el aula.

Recursos: No se precisa ningún recurso.

##### Objetivos:

- Desarrollar la gratitud.
- Aprender a ser agradecidos.
- Entender que tenemos más que lo que deseamos.
- Reforzar sentimientos positivos.

##### Contenidos:

- Atención plena
- La gratitud
- Sentimientos positivos
- bienestar

Desarrollo: Esta actividad se puede realizar en momentos de asamblea, en relación a algún cuento, cuando ocurre alguna injusticia o hay alguna queja o rabieta en el aula; ya que trata de concienciar a los niños de que son muy afortunados, para ello, debemos de poner la atención en todo lo que tenemos y no queremos que nos falte, ya que es para nosotros muy importante, y hacerles conscientes de que eso es mucho más importante que lo que deseamos, sobre todo cuando esto es algo material. Además, en los casos en los que puede estar pasando el niño por un duelo o pérdida importante, es necesario ver que aunque hay cosas que no pueden ser como quisiéramos, tenemos muchas cosas buenas con las que contamos, y es importante hacerles a los niños conscientes de que están ahí, además, también es importante conocer los recuerdos positivos y aprender a sacar de ellos sensaciones agradables.

#### Anexo 14. *Tabla de actividades de movimiento consciente.*

##### Paseos conscientes

Temporalización: 5-10' Distribución espacial: En el patio del colegio

Recursos: El entorno.

##### Objetivos:

- Experimentar mediante el entorno la atención plena.
- Percibir todos los estímulos posibles a través de nuestros sentidos.
- Ser capaz de observar atentamente algo tan cotidiano como un paseo.
- Mantener la atención en el entorno presente.

##### Contenidos:

- Los sentidos
- El entorno
- Atención plena

Desarrollo: Con esta actividad se pretende que los niños a través de la cotidianidad hagan uso de la atención plena, prestando atención a todo lo que está pasando en el momento presente, el ruido de fondo, el aire que nos da en la cara, si es frío, caliente, si hay nubes, el ritmo de nuestros

pasos, el color que predomina, etc. Finalmente, se hará un repaso por todo lo que hemos percibido, si ha cambiado respecto a veces anteriores, si nos habíamos fijado en tantos detalles, etc.

#### Entre mis manos

Temporalización: 5-10' Distribución espacial: En el aula.

Recursos: No se precisa de ningún recurso, aunque se puede utilizar diversos objetos

##### Objetivos:

- Experimentar mediante a relajación e imaginación la atención plena.
- Desarrollar la capacidad de calmarse a sí mismo.
- Disfrutar de los movimientos que nos permite realizar nuestro cuerpo.

##### Contenidos:

- Atención plena
- El movimiento
- El cuerpo
- La relajación

Desarrollo: Al estilo de la meditación, la maestra irá guiando con su voz para que los niños dirijan la atención a sus manos, las cuales los niños pondrán a modo de nido, posteriormente, se irán dando pautas, imaginando que tienen una pluma, una mariposa, jabón y agua, entre muchas otras variaciones. Poco a poco, iremos siendo conscientes de los movimientos que realizaremos con las manos, si las apretamos con fuerza, las soltamos, las cerramos para que no se escape el bichito, las lavamos, etc.

#### Colgamos de un hilo

Temporalización: 10' Distribución espacial: En el aula de psicomotricidad

Recursos: Ninguno.

##### Objetivos:

- Realizar movimientos conscientes.
- Controlar la coordinación del movimiento.
- Ejercitar la respiración de forma consciente.
- Sentir los movimientos en nuestro cuerpo.
- Coordinar los movimientos con la respiración.

##### Contenidos:

- Atención plena
- Movimientos conscientes
- El cuerpo
- Relajación
- Respiración

Desarrollo: La vuelta a la calma después de la clase de psicomotricidad es mejor momento para introducir esta actividad, la cual trata de mover el cuerpo de forma consciente, se puede explicar a los niños que somos marionetas, o que estamos colgando de un hilo, para que así atiendan más a los movimientos que realizan de manera segmentaria.

### Anexo 15. Tabla de actividades de focusing.

#### Nos dejamos llevar

Temporalización: 5-10' Distribución espacial: En el aula de psicomotricidad

Recursos: Música

##### Objetivos:

- Crear una coreografía personal y auténtica
- Adecuar el movimiento corporal al ritmo.
- Reforzar la concentración
- Utilizar el espacio para moverse de manera libre de forma creativa.
- Expresar los sentimientos producidos por la música mediante el movimiento.
- Mejorar la coordinación corporal y la flexibilidad.

##### Contenidos:

- Expresión corporal
- Expresión creativa
- La concentración
- La música y el ritmo
- Los sentimientos y las emociones
- El movimiento

- Ser conscientes del espacio y de los compañeros que están en él, respetando el espacio que estos ocupan.

Desarrollo: En esta actividad los niños deben expresarse a través del cuerpo, exteriorizando a través de esta la imaginación, espontaneidad, creatividad, etc. con una total libertad de movimiento, aunque en momentos puntuales el profesor puede guiar o marcar alguna coreografía en la que ellos pueden ser partícipes si quieren, por imitación o seguir una coreografía o movimientos propios. Como variaciones se pueden introducir aros o cuerdas que limiten el espacio en el que se pueden mover. Esta música será habitualmente música que invite a bailar y al movimiento y que tienda a producir en los niños sentimientos positivos.

#### Expreso lo que siento

Temporalización: 10-15' Distribución espacial: En el aula o en el patio.

Recursos: Música, piedras, cartones, botellas de agua, murales, etc. pinturas acrílicas y pinceles.

##### Objetivos:

- Reforzar la concentración.
- Expresar las emociones y sentimientos producidos por la música a través de la pintura.
- Construir de forma personal un dibujo de forma libre.
- Reconocer las emociones que nos abordan.

##### Contenidos:

- Expresión artística
- Expresión creativa
- La concentración
- La música
- Los sentimientos y las emociones
- El dibujo
- Reconocimiento emocional

Desarrollo: Esta actividad la realizaremos en repetidas ocasiones, en las que intentaremos variar el material sobre el que el niño va a plasmar sus emociones, decorando sobretodo materiales que podamos reutilizar. También lo utilizaremos para decorar los murales que decoraran nuestra clase en momentos como las diferentes estaciones. La maestra pondrá diferentes fragmentos musicales mientras los niños se concentran en dibujar de forma libre. La maestra de vez en cuando puede dar pautas para que se centren en la música por si en algún momento se despistan o variar el volumen de esta, etc. a la vez, puede ir realizando preguntas para que a los niños les resulte más sencillo entender a dónde les lleva, la sensación que les produce, a qué les recuerda, etc.

#### Anexo 16. Tabla de actividades de centramiento.

##### Centramos la atención

Temporalización: 5-10' Distribución espacial: En el aula.

Recursos: Cascabel, vaso pequeño con agua (bastante lleno), campana, un globo con arroz dentro, etc.

##### Objetivos:

- Adecuar el movimiento corporal al requerimiento de la actividad.
- Reforzar la concentración.
- Ralentizar el movimiento de forma consciente.
- Desarrollar la atención plena.

##### Contenidos:

- Movimiento corporal
- Trabajo en equipo
- La concentración
- La atención plena

Desarrollo: Esta actividad trata de reforzar la atención plena con actividades cotidianas como pasarse un determinado objeto. En primer lugar les mostraremos el objeto y dejaremos que se lo pasen los unos a los otros sin intervenir, en caso de que suenen, les dejaremos actuar de forma libre, en el caso del agua tampoco se harán intervenciones. Posteriormente hablaremos de cómo

suenan, si alguno lo ha hecho sonar, de si se ha vertido algo de agua y nos hemos mojado nosotros, el suelo, etc. Finalmente, la maestra les dirá que deben pasarse el objeto los unos a los otros sin que suene o sin que, en el caso del vaso de agua lleno, se derrame, explicándole y mostrándoles cómo, si lo hacemos concentrados y tranquilos lo podremos conseguir y los niños cogerán el objeto con cuidado y atentamente lo pasarán de uno en uno intentando conseguir la finalidad propuesta por la maestra. Finalmente, se puede hacer una última ronda siguiendo diferentes ritmos marcados por la maestra.

#### Mensajes en masajes

Temporalización: 5-10' Distribución espacial: En el aula de psicomotricidad o en el aula.

Recursos: Folios y rotulador

##### Objetivos:

- Reforzar la concentración y la atención plena.
- Construir mensajes sencillos en la espalda del compañero con los dedos.
- Descubrir mensajes escritos en nuestro cuerpo por otro compañero.
- Favorecer las relaciones sociales.

##### Contenidos:

- La concentración
- La atención plena
- Relaciones sociales positivas
- Mensajes positivos
- Autoestima

Desarrollo: A modo de vuelta a la calma, esta actividad en parejas trata de que un niño le escriba mensajes al otro compañero y este lo descifre. Tendrá un fin lúdico y social. ya que en ocasiones puede resultar complicado para algún niño, por lo que lo importante es que se diviertan y que intenten descubrir los mensajes o dibujos que quieren regalarles sus compañeros, los cuales solo tienen una norma, es que tienen que ser algo que te gusta de la persona sobre la que haces el dibujo, por lo que si no lo adivina, se lo tiene que decir. Después cambian los roles, así ambos niños reciben mensajes positivos.

#### Anexo 17: Repertorio de canciones para realizar las actividades.

- Olas del Mar con Musica Relajante | Musica de Relajacion para Calmar la Mente | Música de fondo; (Thurisaz) Copyright © Musicoterapia, Recuperado de [https://www.youtube.com/watch?v=9zNJr2M1aCs&list=PLDd92EK9sTIBJPG-w\\_zYAboNkd1GsvNnq](https://www.youtube.com/watch?v=9zNJr2M1aCs&list=PLDd92EK9sTIBJPG-w_zYAboNkd1GsvNnq)
- Sonidos de la Naturaleza y Música Relajante - Música de Relajación y Sonidos Relajantes para Dormir; música de Kevin MacLeod (incompetech.com), sonido de los pájaros de Inchadney (Freesound.org) CC BY3.0 (freesound.org/people/inchadney/sounds/123720) , Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=SrydkUYUoYo&t=1147s>
- Relaxing Sleep Music: Deep Sleeping Music, Relaxing Music, Stress Relief, Meditation Music, Title: Flying, Composer: Peder B. Helland, Album: Flyin, Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=1ZYbU82GVz4&t=1619s>



- Batucada brasileira.wmv, Canción: Evolução do Samba, Artista: Samba Brazilian Batucada Band, Álbum: Batucadas en Carnaval, Con licencia cedida a YouTube por: The Orchard Music (en nombre de Producciones AR); EMI Music Publishing y 4 sociedades de derechos musicales; Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=Wunq6YlcSX0&t=17s>
- Polca Alemana, Canción: Zillertaler Hochzeitsmarsch, Artista: Stefan Mross, Con licencia cedida a YouTube por: SME (en nombre de montanamusic); BMG Rights Management (US), LLC y 4 sociedades de derechos musicales; Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=24NPyxzfU3k>
- AQUARIUM BY SAINT-SAËNS - ANIMATION BY TOM SCOTT - PIANO DUET, SCOTT BROTHERS DUO, Arranged for Piano Duet by Jonathan Scott; Recuperado de : <https://www.youtube.com/watch?v=a4lmvXYRfa4>
- Las Cuatro Estaciones (Four Seasons) – Vivaldi; Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=7DBIR30ks64>
- La máquina de escribir, Canción: The Typewriter, Artista: Leroy Anderson, Álbum: ANDERSON, L.: Irish Suite / Sandpaper Ballet / Song of the Bells / The Typewriter (Anderson and His Pops Concert Orchest, Writers: Leroy Anderson, Con licencia cedida a YouTube por: AdShare MG for a Third Party (en nombre de Naxos); UNIAO BRASILEIRA DE EDITORAS DE MUSICA - UBEM, CMRRA, BMG Rights Management (US), LLC, SOLAR Music Rights Management, LatinAutor - SonyATV, EMI Music Publishing, LatinAutor, ASCAP y 5 sociedades de derechos musicales; Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=5zK4wReAfTU>
- Música alegre y relajante de Mozart para estimular tu creatividad, inteligencia, Canción: Piano Quartet No.2 in E Flat Major, KV.493 II.Larghetto – DNC, Artista: Gunther Hasselmann, Álbum: Mozart: Chamber Works Vol. 20-29, Con licencia cedida a YouTube por: HAAWK for a 3rd Party; Recuperado de [https://www.youtube.com/watch?v=p2OuCmW\\_HMY](https://www.youtube.com/watch?v=p2OuCmW_HMY)
- Har Hare Haree · Gurudass, Longing to Belong; Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=8qfwVToLICQ>



- Ek Ong Kar · Gurudass, Circle of Light; Recuperado de: [https://www.youtube.com/watch?v=TWxcn3u8r3o&list=OLAK5uy\\_mCd24ujCJA\\_wkD5kMQWsp0OqzFIwnhtzCk](https://www.youtube.com/watch?v=TWxcn3u8r3o&list=OLAK5uy_mCd24ujCJA_wkD5kMQWsp0OqzFIwnhtzCk)
- Magic Mantra-reverse negative to positive-Ek Ong Kar Satgur Pras, Lightness of Being; Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=BIxOU4wTsSU>
- Música para Dormir Bebés Profundamente ♥ Sonidos de la Naturaleza ♥ Música Relajante para Niños, Música: " Un Nuevo Despertar " , una canción original y con Copyright de Música Infantil TV, Vídeo comprado en Videohive y usado con licencia de Royalty-Free, License (<https://videohive.net/licenses>), Fuente: <https://videohive.net/>; ID Number: 10374978; Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=-DPZ73ir1jw>
- No importa que llueva, Canción: No importa que llueva, Artista: Efecto Pasillo, Con licencia cedida a YouTube por: WMG; Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=n9qU9kVc6jM>
- Efecto Pasillo- Cuando me siento bien (Videoclip Oficial), Álbum “Tiembla la Tierra”, Artista: Efecto Pasillo, Con licencia cedida a YouTube por SME, WMG; UNIAO BRASILEIRA DE EDITORAS DE MUSICA - UBEM, Sony ATV Publishing, ASCAP, LatinAutor, BMI - Broadcast Music Inc., CMRRA, LatinAutor - SonyATV, BMG Rights Management (US), LLC, Abramus Digital, SODRAC, Muserk Rights Management y 4 sociedades de derechos musicales; Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=hvaqFn5dvhU>
- Emociones con música, Canción: Brahms Lullaby, Artista: Kiboomu Classics, Con licencia cedida a YouTube por: The Orchard Music; ASCAP, The Richmond Organization (TRO). Canción: Deep Shadow, Artista: T.T.L., Álbum: Deep Shadow, Con licencia cedida a YouTube por: AdRev for a 3rd Party (en nombre de ZerOKilled Music Inc.); ASCAP, AdRev Publishing y 8 sociedades de derechos musicales. Canción: Melodía Desencadenada, Artista: Mila Khodorkovsky, Álbum: Violin Magico (Una Colección de Maravillosa Melodias), Writers: Hy Zaret, Alex North, Con licencia cedida a YouTube por: The Orchard Music (en nombre de MultiMusic Mexico); Unchained Melody Publishing, Sony ATV Publishing, Abramus Digital, LatinAutor - PeerMusic, LatinAutor, AMRA y 10 sociedades de derechos musicales.

Canción: Divertissement: 1. Chocolate (Spanish Dance), 2. Coffee (Arabian), Artista: Berlin Symphony Orchestra & Peter Wohler, Álbum: The Nutcracker Highlights, Con licencia cedida a YouTube por: The Orchard Music (en nombre de Cobra Entertainment LLC.); LatinAutor, Public Domain Compositions, LatinAutor - UMPG, UNIAO BRASILEIRA DE EDITORAS DE MUSICA - UBEM y 6 sociedades de derechos musicales; Recuperado de [https://www.youtube.com/watch?v=x\\_M9CRIHqfk](https://www.youtube.com/watch?v=x_M9CRIHqfk)

- Ludovico Einaudi- Nuvole Bianche, Canción: Nuvole Bianche, Artista: Ludovico Einaudi, Álbum: Einaudi Essentiel, Con licencia cedida a YouTube por: Distribution Select, UMG, AntipodesMusicProductions, Harmonia Mundi (en nombre de Ponderosa); Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=xyY4IZ3JDFE>
- Louis Armstrong - What a wonderful world; Canción: What A Wonderful World (Single Version), Artista: Louis Armstrong, Writers: Bob Thiele, George David Weiss, Con licencia cedida a YouTube por: UMG (en nombre de Verve Reissues); UMPI, ASCAP, PEDL, ARESA, LatinAutor - PeerMusic, CMRRA, UNIAO BRASILEIRA DE EDITORAS DE MUSICA - UBEM, Concord Music Publishing, Abramus Digital, LatinAutor - UMPG, LatinAutor - Warner Chappell, Audiam (Publishing), LatinAutor, BMG Rights Management (US), LLC y 26 sociedades de derechos musicales; Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=fMqerz3X-v8>
- Bob Marley & The Wailers - Three Little Birds (Official Video), Three Little Birds (Album Version), Artista: Bob Marley & The Wailers, Writers: Bob Marley, Con licencia cedida a YouTube por: UMG (en nombre de Island Records); UMPI, LatinAutor, AMRA, Kobalt Music Publishing y 17 sociedades de derechos musicales; Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=HNBCVM4KbUM>
- Queen- We Will Rock You (Official Video), Taken from News Of The World, 1977 and Greatest Video Hits 1.; Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=-tJYN-eG1zk>
- The Beatles - Here Comes The Sun (2019 Mix), Canción: Here Comes The Sun (Remastered 2009), Artista: The Beatles, Writers: George Harrison, Con licencia cedida a YouTube por: UMG (en nombre de UMC (Universal Music Catalogue));

- CMRRA, UMPI, UNIAO BRASILEIRA DE EDITORAS DE MUSICA - UBEM, LatinAutor, LatinAutor - PeerMusic, Global Music Rights LLC, Concord Music Publishing, Sony ATV Publishing y 17 sociedades de derechos musicales; Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=KQetemT1sWc>
- Simon & Garfunkel : El Condor Pasa (1970), Canción: El Condor Pasa (If I Could), Artista: Simon & Garfunkel, Con licencia cedida a YouTube por: SME; LatinAutor, LatinAutor - UMPG, Warner Chappell, CMRRA, EMI Music Publishing, UMPG Publishing, BMI - Broadcast Music Inc. y 21 sociedades de derechos musicales; Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=pey29CLID3I>
  - [Boney M] Rivers of Babylon (1978), [Rivers of Babylon \(LIVE\)](#), Artista: [Boney M](#), Álbum: In Concert 1979, Con licencia cedida a YouTube por: SME, The Orchard Music (en nombre de Discos CNR); Reel Muzik Werks, LLC, UMPG Publishing, BMG Rights Management (US), LLC, LatinAutor, BMI - Broadcast Music Inc., SODRAC, CMRRA, União Brasileira de Compositores, LatinAutor - SonyATV, ASCAP, ARESA, AMRA, Sony ATV Publishing, UMPI, LatinAutor - UMPG, UNIAO BRASILEIRA DE EDITORAS DE MUSICA - UBEM y 27 sociedades de derechos musicales, Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=ta42xU2UXLA>
  - Abba – Waterloo, Canción: WATERLOO – VIDEO, Artista: [ABBA](#), Writers: Björn Ulvaeus, Benny Andersson, Stig Anderson, Con licencia cedida a YouTube por: CMRRA, UMPG Publishing, BMI - Broadcast Music Inc., LatinAutor - UMPG, UMPI, EMI Music Publishing, UNIAO BRASILEIRA DE EDITORAS DE MUSICA - UBEM y 15 sociedades de derechos musicales, Recuperado de: [https://www.youtube.com/watch?v=Sj\\_9CiNkkn4](https://www.youtube.com/watch?v=Sj_9CiNkkn4)
  - Luciano Pavarotti sings "Nessun dorma" from Turandot (The Three Tenors in Concert 1994), Canción: Puccini: Nessun dorma, Artista: The Three Tenors, Writers: Giuseppe Adami, Renato Simoni, Franco Alfano, Giacomo Puccini, Con licencia cedida a YouTube por: WMG; UMPI, BMI - Broadcast Music Inc., Public Domain Compositions y 16 sociedades de derechos musicales; Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=cWc7vYjgnTs>

- Frank Sinatra - My Way (Live At Madison Square Garden, 1974), Canción: My Way (Live At Madison Square Garden/1974), Artista: Frank Sinatra, Con licencia cedida a YouTube por: UMG (en nombre de FRANK SINATRA DIGITAL REPRISE); Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=w019MzRosmk>

Anexo 18: *Cuentos para trabajar la Educación Emocional.*

- Laberinto del alma, Anna Llenas, editorial Planeta
- ¡Sentimientos! Coco y Tula, Patricia Geis, editorial Combel
- Diario de las emociones, Anna Llenas, editorial Paidós
- Emocionario, di lo que sientes, Cristina Núñez, editorial Palabras Aladas
- Así es mi corazón, Jo Witek, editorial Bruño
- Nube, Gloria Falcón, editorial Alba
- El pequeño Edu no está enfadado, Linne Bie, editorial Juventud
- Recetas de lluvia y azúcar, Eva Manzano Plaza, editorial Thule
- Tipos duros (También tienen sentimientos), Keith Negley, editorial Impedimenta
- El primer beso, Guido van Gnechten, editorial SM
- El pequeño jardinero, Emily Hughes, editorial Impedimenta
- El elefante y la margarita, Emilio Lome y Luis San Vicente, editorial Diego Pun
- La ovejita que vino a cenar, Steve Smallman, editorial Beascoa
- Adiós Manoplas, Benjamin Chaud, editorial Kókinos
- Desavenencia, Claude Boujon, editorial Corimbo
- El momento perfecto, Susanna Isern, editorial Fragatina
- La cebra Camila, Marisa Núñez, editorial Kalandraka
- ¿A qué sabe la luna?, Michael Grejniec, editorial Kalandraka
- Por cuatro esquinitas de nada, Jérôme Ruillier, editorial Juventud
- El monstruo de los colores, Anna Llenas, editorial Flamboyant

Anexo 19: *Fuentes externas para las familias.*

- <https://www.understood.org/es-mx/school-learning/assistive-technology/finding-an-assistive-technology/8-meditation-apps-for-kids?view=slideview>
- Aplicaciones para Android o Apple:

- Petit BamBou
- Mindful Powers
- Smiling Mind
- Bring, Think, Do With Sesame
- Headspace
- Podcast en Spotify u otros enlaces:
  - Mindfulness para niños, de Música para Niños Prime
  - <http://www.aragonradio.es/radio?reproducir=121317>
- Canales de YouTube
  - Gemma Sánchez, <https://www.youtube.com/user/PintaryMeditar/playlists>
  - YogaCreceer, <https://www.youtube.com/channel/UCBJmC582LtpRBVmsypRsjcw/playlists>
  - Cuentacuentos Beatriz Montero, <https://www.youtube.com/watch?v=FBROB2IMCaU&list=PLBIXYndKHP7hci1PIPWGkhod4DZzao7bQ>

Anexo 20: Tabla de criterios de evaluación en relación con cada área.

Criterios de evaluación	
Conocimiento de sí mismo y autonomía personal	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dar muestra de un conocimiento progresivo de su esquema corporal y de un control creciente de su cuerpo, global y sectorialmente, manifestando confianza en sus posibilidades y respeto a los demás. Además de tener una formación de una imagen personal ajustada y positiva, manifestando de igual manera, respeto y aceptación por las características de los demás, mostrando actitudes de ayuda y colaboración.</li> <li>- Participar en juegos mostrando destrezas motoras y habilidades manipulativas, y regulando la expresión de sentimientos y emociones.</li> </ul>
Conocimiento del entorno	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Discriminar objetos y elementos del entorno inmediato y actuar sobre ellos con un interés por explorarlos de forma activa.</li> <li>- Dar muestras de interesarse por el medio natural, identificar y establecer relaciones sencillas de interdependencia, manifestar actitudes de cuidado y respeto hacia la naturaleza. Se valorará también si son</li> </ul>

	capaces de establecer algunas relaciones entre medio físico y social.
	- Identificar y conocer los grupos sociales más significativos de su entorno, sus características de su organización y los principales servicios comunitarios que ofrece.
Lenguajes: comunicación y representación	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizar la lengua oral del modo más conveniente para una comunicación positiva, según las intenciones comunicativas, y comprender mensajes orales diversos, mostrando una actitud de escucha atenta y respetuosa.</li> <li>- Expresarse y comunicarse utilizando medios, materiales y técnicas propios de los diferentes lenguajes artísticos y audiovisuales, mostrando interés por explorar sus posibilidades, por disfrutar con sus producciones y por compartir con los demás las experiencias estéticas y comunicativas.</li> </ul>

Anexo 21: *Meditación guiada, actividad para niños.*

Vídeo con meditación guiada para niños: <https://youtu.be/PQt91TgahCY>

Anexo 22: *Resultados de muestra de diseño de caso único.*

20/6/2020

Formularios de Microsoft



Formas

La meditación para la mejora de la Educa... - Salvado



MET

La meditación para la mejora de la Educación Emocional en edades tempranas

29

Respuestas

02:12

Tiempo promedio para completar

Activo

Estado

Ideas

1) ¿Considera importante la Educación Emocional de tu hijo e intentas atender la mejor forma posible a sus estados de ánimo y emociones a la hora de darles una respuesta adecuada a sus demandas?

Mucho	17
Bastante	11
Algo	1
Poco	0 0
Nada	0 0



2) ¿Has practicado con tu hijo anteriormente algún ejercicio de estas características con la propuesta de contribución al desarrollo de la regulación emocional así como su capacidad de relajación y autocontrol?

Mucho	0 0
Bastante	5 5
Sometimes	dieciséis
Poco	3
Nunca	5 5



20/6/2020

Formularios de Microsoft

3) ¿Te ha supuesto complicado llevar a cabo esta actividad con tu hijo en cuanto al mantenimiento de la calma y la atención en la actividad durante la realización de este ejercicio?

Mucho	0 0
Bastante	7 7
Algo	13
Poco	6 6
Nada	3



4) Una vez realizada la actividad, ¿qué considera que esta práctica puede generar en tu hijo beneficios en su desarrollo emocional, personal e incluso cognitivo?



5) ¿Te gustaría que en el aula de tu hijo se implantaran programas relacionados con la Educación Emocional que incluye actividades de estas características para mejorar sus habilidades sociales y personales?

